Attilio Sakripanti, Farrux Axmedov

DZYUDO



Samarqand - 2021

DZYUDO

Attilio Sakripanti, Farrux Axmedov



Attilio Sacripanti, Nuclear Physicist (Naples 1947) VII° Dan is author of 145 scientific papers 105 international quotations, 20 books, 8 industrial patents. Chairman and General Manager of the Italian SITI Project (14 Ml Euro). He wrote, in 1988, the first complete book on Judo Biomechanics in Italian, the second edition "Advances in Judo Biomechanics Research" was published in 2010 and the Third edition " Judo Biomechanical Science for IJF Academy" as textbook for the IJF Academy in 2017. He was Commissioner of the Judo Knowledge Commission, Scientific consultant of the Didactic Commission of European Judo Union from 2009 till to 2016. Honorary life Member both of The Malta Judo Federation, and San Marino Judo Federation. Former Research Director at ENEA, he was also Professor, at University of Rome 'Tor Vergata', with the Chairs of Biomechanics of Sports and Paralympic Sports, from 2000 till to 2010.



Farruh Ahmedov, PhD student of Samarkand State University, teacher of Samarkand branch of the Center for Professional Development of Physical Education Specialists, member of scientific commission of KFUz. He is completing his PhD proposal on judo. Researcher of the International Kurash Institute (IKI).



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
ILMIY-METODIK TA’MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH MARKAZI SAMARQAND FILIALI

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

RIM TOR VERGATA UNIVERSITETI

XALQARO DZYUDO AKADEMIYASI

ATTILIO SAKRIPANTI, FARRUX AXMEDOV

DZYUDO

O‘QUV QO‘LLANMA

“Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti
Samarqand - 2021

UOʻK 756.853.234
KBK 75.715.8
S-12

A.Sakripanti, F.Axmedov. DZYUDO. Oʻquv qoʻllanma. – Samarqand: “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti. 2021 yil. – 214 bet.

Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi qoshidagi muvofiqlashtiruvchi kengashning 2021 yil 29 martdagi 2-son bayoni bilan nashrga tavsiya etilgan. Oliy ta’lim muassasalarining 5610500-sport faoliyati yoʻnalishi talabalari, Olimpiya zaxiralari kollejlari hamda Bolalar-oʻsmirlar sport maktablari dzyudo boʻlimlari shugʻullanuvchilari va murabbiylari uchun oʻquv qoʻllanma.

Mas’ul muharrir:
Abilbay Niyazov – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Taqrizchilar:
Lev Yugay – professor, dzyudo boʻyicha sport ustasi, Xalqaro Olimpiya Toifasidagi Hakam, “Doʻstlik” ordeni sohibi, VII-DAN.

Yakub Abduramanov – Samarqand Olimpiya zaxiralari kolleji dzyudo uslubchisi, sport ustasi, dzyudo boʻyicha milliy toifadagi hakam, Oʻzbekiston Respublikasi Dzyudo federatsiyasi Samarqand viloyat boʻlimi raisi, III DAN.

Abdumalik Shopulatov – dotsent, pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktori (PhD), Ozbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash boʻlimi boshligʻi.

Attilio Sacripanti, Ahmedov Farruh. JUDO. Manual. Samarkand: Samarkand state instituti of foreign languages publishing house. 2021. – 214 p.

ISBN 978-9943-7046-4-0

MUNDARIJA

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

KIRISH

Oʻzbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar negizida jismoniy tarbiya va sport boyicha kadrlar tayyorlash masalasi alohida yoʻnalish sifatida qaralmoqda. Xususan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-4877 – sonli Qarori bu borada muhim ahamiyatga ega. Qarorda ta’kidlanganidek, “…jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-oq’ituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish asosiy maqsad"[1] sanaladi.

Ushbu qoʻllanma Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-4877 – sonli Qarori hamda “Ta’lim toʻgʻrisida”gi Qonun talablari, shuningdek, xalqaro tajribalarni keng tatbiq etish yuzasidan ishlab chiqilib mualliflar tomonidan nashrga tayyorlandi.

Dzyudochilar tayyorlash muammosi oʻz mohiyatiga koʻra murakkab va serqirra pedagogik, tashkiliy va tarbiyaviy ahamiyatga ega. Dzyudo ilmining rivojlanishi va uning buguni natijalar oʻsishida yangi va ilgʻor tajribalar muhim ekanligini koʻrsatmoqda. Shu sababdan qaralganda yangicha yondashuvlar va dzyudochilar tayyorlashga zamonaviy

---

[1] Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-4877-sonli Qarori sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-4877 – sonli Qarori.

qarashlar soha rivojlanishi uchun o‘ta muhim omil hisoblanadi.

Mazkur qo‘llanma 5610500-Sport faoliyati yo‘nalishi talabalari va Olimpiya zahiralari kollejlari dzyudo bo‘limlari uchun mo‘ljallangan bo‘lib dzyudo mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Qo‘llanma mualliflarning shaxsiy kuzatishlari va tajriba natijalari bilan birgalikda respublikamizda dzyudoni rivojlantirishga xizmat qilayotgan bir qator mutaxassislar, murabbiylar va hakamlar tajribalarini umumlashtirish asosida yuzaga keldi. Shuningdek, dzyudo ilmi bo‘yicha xalqaro tajribalar ham qollanmaning boyitilishiga xizmat qildi va qo‘llanmada keng foydalanildi.

Qo‘llanma IV bobdan iborat bo‘lib, birinchi bob dzyudo tarixi, uning yuzaga kelishi hamda O‘zbekistonda dzyudoning rivojlanishi masalalarini o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, dzyudo texnikasi klassifikatsiyasi va uning mazmuni ham mazkur bobda aks ettirilgan. II bobda esa dzyudo nazariyasiga doir bilimlar va tajribalar bayon qilingan bo‘lib, dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etish tamoyillari, mashg‘ulot maqsad va vazifalari, dzyudoning biomexanik, fiziologik va psixologik asoslari muhokama etilgan.

Qo‘llanmaning III bobi hozirda dzyudochilar tayyorlash tizimida muhim faktor hisoblanayotgan va aksariyat olimlar tomonidan keng o‘rganilayotgan masala - dzyudochilar musobaqa faoliyati muammosini yoritishga qaratilgan. Musobaqa faoliyatini baholash bo‘yicha turli yondashuvlar, tajriba natijalari va ularning o‘ziga xos xususiyatlari mualliflar tajribalari asosida talqin etilgan. IV bobdagi ma’lumotlar esa dzyudochilar tayyorlashning tashkiliy-pedagogik asoslarini, xususan, dzyudochilar tayyorlash, tayyorgarlik tomonlari, musobaqa oldi tayyorgarligi va sport formasini saqlash masalalarini tushuntirishga xizmat qiladi.

INTRODUCTION

Preparing of judo athletes is problematic issue that demands pedagogical, educational and organizational approach. The new and advanced experiences influence increasing of judo science and developing of current results. For this reason effective approaches and modern views are main factor in this science of sphere.

This manual aims is to explain the finding of the latest judo science and modern position of judo preparing system using the research results of the worldwide judo scientists. The practical works of the judo coaches, referees and specialists' played a significant role to complete the manual. Also, this book is included personal experiences of the author.

The first chapter of the manual is focused to illustrate the judo history and developing of judo in Uzbekistan. Additionally, the classification of judo techniques is explained in this chapter. In second chapter information and finding belong to judo theory. Furhtemore, principles of training, aims and objectivies of training, biomechanical, physiological and phsychological bases of judo is included.

In third chapter of the book discusses the competitive activity of judo athletes. Different approaches and results of the scientific works on this field and their particular sides are added. The personal research results of the author are also included. The content of forth chapter helps to illustrate organizing and pedagogical problems of the preparing of judo athletes, training systems, types of preparing in judo, precompetitive training and sport shapes in judo athletes.

We greatfully thanks to the Judo Federation of Uzbekistan, professor Lev Yugay, Judo VII DAN, IJF Olympic International Category Referee, and Yakub Abduramanov, III DAN judo coach for their crucial recommendations.

I BOB. DZYUDO TARIXI. DZYUDO TEXNIKASI KLASSIFIKATSIYASI

1.1. Dzyudo tarixi

Mashhur pedagog, ma’rifatparvar va murabbiy, dzyudo asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938) bolaligida Xyegodan Kiotoda, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta’lim olgan. U tug‘ilganida nimjon bo‘lib, shuning uchun jiu-jiutsu usullarini o‘zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so‘ng, Kano Dzigoro Tensinsine mashg‘ulotga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida jiu-jiutsu texnikasini o‘rgandi. Ushbu sport turi Kanoning tafakkuri va ongida yangi sport turi yaratish g‘oyasini shakllantirdi.

Keyinchalik u butunlay boshqa yo‘nalishdagi maktab - Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug‘ullandi va jiu-jiutsu bo‘yicha ilmiy qo‘lyozmalarni puxta tahlil qildi. 1882 yilda Kano mustaqil faoliyat yurutuvchi jiu-jiutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokyoning Sitay hududidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik mashg‘ulot zaliga asos soldi. Vaqt o‘tishi bilan bu zal zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, Kano Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablaring eng yaxshi tomonlarini hisobga olib, o‘z maktabiga asos soldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to‘laligicha Kitoryu maktabidan o‘zlashtirib olingan bo‘lib bu dzyudo sport turi mazmunidan keng o‘rin oldi.

Shunga qaramay dzyudo yangi va shu bilan birga tarbiyaviy ahamiyatga ega sport turi sifatida keng

jamoatchilik tomonidan e’tirof etildi. Keyinchalik, dzyudo bilan shug‘ullanuvchilar va unga qiziquvchilar soni ortib bordi.



1-rasm. Dastlabki Kodokan maktabi, professor Kano tomonida Tokiyoda yozilgan Eishō-ji Temple (永昌寺) “Sei-ryoku zen'yō” (energiyaning maksimal ta’siri), chapda va “Jita kyō-ei” (o‘zi va boshqalar uchun o‘zaro hurmat) o‘ngda.

Kano eski jiu-jiutsu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli ***«Dzyu yeku goo sey suru» («Muloyimlik - kuch va yovuzlikni yengadi»)*** tamoyilini e’tiborga oladi. Ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudoni ko‘p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Mashg‘ulot mazmuniga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo‘llanilmoqda va u o‘z ahamiyatini yo‘qotgan emas. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi jahon urushi butun yer yuzi xalqlari singari Yaponiyaga ham katta zarar keltirdi. Deyarli barcha maktab va dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo‘shinlari shtabi maktablar va boshqa muassasalarda dzyudo bo‘yicha mashqlar o‘tkazishni taqiqlab qo‘ydi. Lekin 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi

harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini oʻrgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar oʻtkazila boshlandi va 1948-yilda mamlakat birinchiligi boʻlib oʻtdi. Tez orada Butunyapon Dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa Dzyudo Uyushmasi tashkil etildi. 1951-yildan boshlab, yapon oʻrta maktablari jismoniy tarbiya dasturiga dzyudo fan sifatida kritildi. Butunyapon Talabalar Dzyudo Federatsiyasi tashkil etildi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federasiyasi 1951-yil tashkil etilgan (*www.wikipedia.org*), 1956-yilda esa Yaponiyada dzyudo boʻyicha birinchi jaxon chempionati oʻtkazilgan.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga koʻchasida dunyodagi eng katta dzyudo zali, ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega boʻlgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlandi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada oʻyinlari dasturiga kiritildi. Hozirgi paytda Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi besh qitʼaning deyarli 200ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng koʻp sonlilardan biri hisoblanadi.

Dzyudonong Olimpiada oʻyinlari dasturiga kiritilishi uning butun dunyoda keng ommalashishiga sabab boʻldi.

1.2. Dzyudo Oʻzbekistonda

Oʻzbekistonda dzyudo 1972-yilda, yaʼni Oʻzbekiston Davlat sportqoʻmning dzyudoni rivojlantirish toʻgʻrisidagi buyrugʻi asosida tashkil etish yoʻlga qoʻyildi. Ushbu tarixiy xujjatda respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan

birgalikda oʻtkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni boʻldi.

1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo boʻyicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar oʻtkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat boʻlib, ushbu semenarda Oʻzbekistondan Kim V.A., Istomin A.A., Amashkevich B.B., Zyablitsev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Yu.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan (Yu.S.Kim, L.P.Yugay, 2005).

Shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash boʻyicha birinchi Butun ittifoq seminari oʻtkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri boʻlgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli koʻrilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Seminar eng yuqori ilmiy-uslubiy darajada oʻtganligi haqida ishtirokchilar qayd etib oʻtishadi. Semenarda Oʻzbekistondan V.A.Kim, A.A.Istomin, B.B.Amashkevich, A.I.Zyablitsevlar qatnashgan.

Yu.S.Kim va L.P.Yugay oʻzlarining “Dzyudo asoslari” (Основы дзюдо, 2005) qoʻllanmasida Oʻzbekistonda dzyudonong rivojlanishi toʻgʻrisida atroflicha maʼlumot beradilar. Unga koʻra Oʻzbekistonda dzyudoning rivojlanishi Kim Vladimir Alekseyevich nomi va faoliyati bilan bogʻliq. U oʻz vaqtida dzyudo boʻyicha milliy terma jamoada qariyb 10 yil davomida bosh murabbiy boʻlgan va mamlakatimizda dzyudoni rivojlantirishga ulkan hissa qoʻshgan. Oʻzbekistonda dzyudoning rivojlanishi va uning taraqqiy etishi bevosita V.A.Kim, A.A.Istomin va A.Elovlar nomi va faoliyati bilan bogʻliqdir. Ular mamlakatimizda dzyudoni rivojlantirishning asoschilari hisoblanadi.

Respublika chempionatlari va birinchiliklarini oʻtkazish boshlandi, turli yosh toifalari boʻyicha terma jamoalar shakllandi, sobiq OʻzDJTI (hozirgi OʻzDJTSU) va boshqa oʻquv yurtlarida, respublika olimpiya zahiralari bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda OZK) va sport maktablarida dzyudo boʻlimlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlar sport jamiyatlarida dzyudo seksiyalari shakllandi, yoshlar oʻrtasida dzyudoni targʻib qilish faol olib borildi.

1991yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqiga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993yilda Oʻzbekiston ODIga qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, Oʻzbekiston xalqaro maydonda dzyudo boʻyicha mustaqil jamoa sifatida ishtirok eta boshladi. Asta-sekinlik bilan mamlakatimizda dzyudo “maktabi” shakllana boshladi.

Oʻzbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda koʻp marta yutuqlarga erishganlar. Ahamiyatlisi A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya oʻyinlarining kumush medali sovrindori boʻlgan, F.Toʻraev esa Belgiyaning Birmingem shahrida 1999-yilda oʻtkazilgan jahon chempionatida 2-oʻrinni egallagan. Ushbu natijalar mamlakatimiz dzyudochilari qalbida gʻalaba va oʻziga boʻlgan ishonch hissini yanada oshirdi.

Oʻzbekistonda dzyudochilar tayyorlash boʻyicha oʻziga xos “maktab” va uslub yaratilgan. Bu oʻrinda mamlakatimiz terma jamoasi vakillari tomonidan xalqaro musobaqalarda, xususan, jaxon chempionatlari va Olimpiada oʻyinlarida qoʻlga kiritilgan yutuqlar fikrimizni tasdiqlaydi. Shu oʻrinda biz manashunday yuqori natijalarni qoʻlga kiritgan barcha dzyudochilar va ularning murabbiylariga oz minnatdorchiligimizni izhor etamiz.

Alohida ta’kidlab oʻtish kerakki, birinchi Olimpiada medali 1996 yilgi Atlanta Olimpiadasida Armen Bagdasarov tomonidan qoʻlga kiritilgan (kumush medal) hamda birinchi jaxon chempionatidagi medalni 1999 yilda Farhod Toʻrayev

qo‘lga kiritgan. So‘nggi yillarda, xususan 2009-2020 yillar davomida yurtimiz sharafini himoya qilgan dzyudochilar tomonidan qo‘lga kiritilgan medallar va musobaqalar to‘g‘risida quyida tanishish mumkin (**manbaa: www.ijf.org.country.uzb. 10.08.2020**).

1-jadval.

2009-2020 yillar davomida O‘zbekiston terma jamoasi tomonidan xalqaro musobaqalarda qo‘lga kiritilgan medallar

Musobaqa turi	Oltin	Kumush	Bronza	Jami
Olimpiya o‘yinlari	0	2	4	6
Jahon chempionatlari	2	2	6	10
Masters turnirlari	2	1	7	10
Katta dubulg‘a	13	14	30	57
Gran Pri	36	31	79	146
Qit’aviy musobaqalar	8	12	25	45
Qit’aviy ochiq turnirlar	11	19	33	63
Jami	**72**	**83**	**184**	**337**

Qayd etish kerakki, dzyudochilar tayyorlashda murabbiylarning o‘rni beqiyosdir. Mazkur sohada ham O‘zbekistonda yetarlicha salohiyatli kadrlar yetishib chiqmoqda.

O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiylar:

Istomin Aleksandr Alekseyevich, Kim Vladimir Alekseyevich, Kim Yuriy Samsonovich, Vorontsov Vitaliy Leonidovich, Dovjenko Aleksandr Georgiyevich, Pyatayev Vladimir Yevgenyevich, Kupriyanov Valeriy Alekseyevich, Boyaroglo Petr Leonidovich, Aronov Arkadiy Semenovich, Galimullin Musrep Mudarisovich, Jumayev Abdulla Aslanovich, Kosuxin Vladimir Gennadyevich, Malkov Vladimir Filippovich, Uranskiy Rubin Bulatovich, To‘rayev

Rustam Xudayberganovich, Muradasilov Sever Dilyaverovich, Shturbabin Andrey Anatolyevich.

Bundan tashqari viloyatlarda dzyudoni rivojlantirish va yosh sportchilarni tayyorlash borasida ham bir qator mahoratli murabbiylar zahirasi shakllangan.

Bugungi kunda mamlakatimizda sport siyosati muhim va dolzarb vazifalardan biriga aylangan. Bu borada hukumatimiz va shaxsan davlatimiz rahbarining tashabbuslari katta ahamiyatgaa ega. Dzyudoni rivojlantirish va xalqaro arenalarda mamlakatimiz sharafini munosib himoya qila oladigan dzyudochilar tayyorlash borasida yetarlicha shart-sharoitlar yaratib berilgan. Ayniqsa so‘nggi yillarda sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirish, sport sohasida boshqaruv tizimini isloh qilish yangi bosqichga olib chiqildi.

1.3. Dzyudo texnikasi klassifikatsiyasi

Dzyudo texnikasi asosan ikkita katta guruhga bo‘linadi. Ular bellashuv jarayonida raqibni mag‘lub etish va unga qarshi texnik usul qo‘llash nuqtai-nazaridan tasniflanadi. Odatda bu tasnifni Kano tasnifi ham deb ataladi.

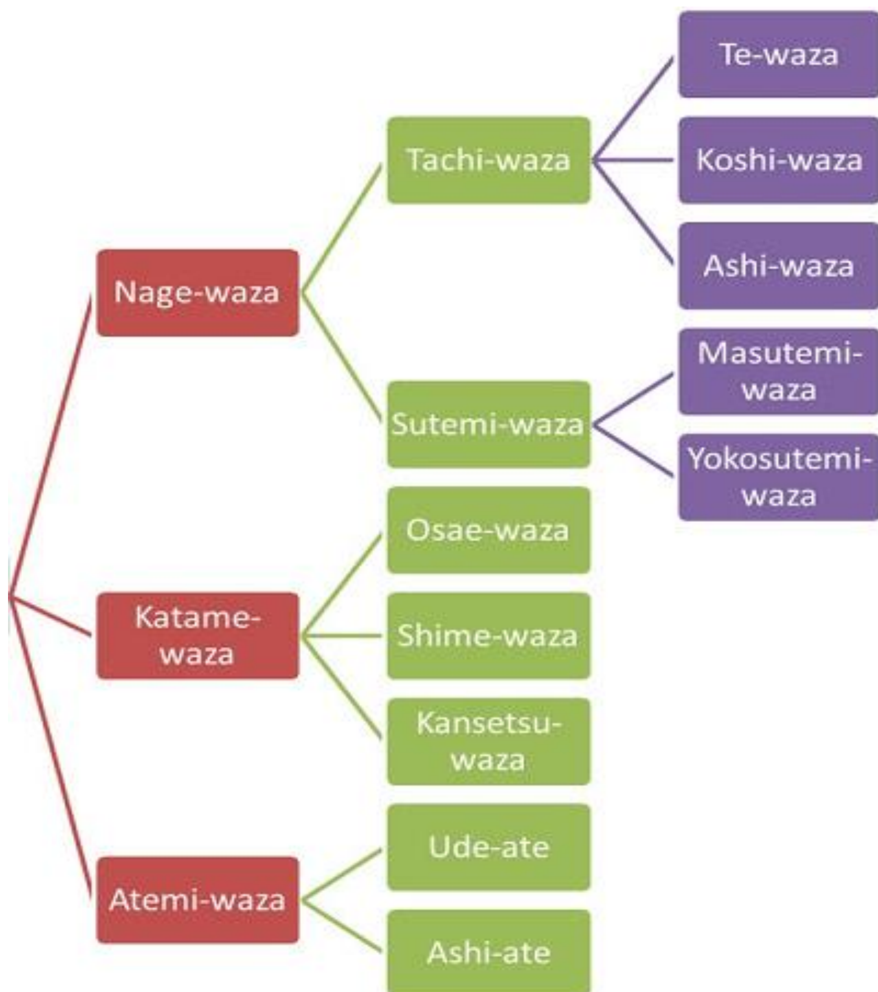
Dzyudo texnikasi quyidagi tasnifga ajratiladi: Nage Waza – tik turib uloqtirish texnikasi va Katame Waza – yotgan holatda (parterda) usul bajarish texnikasi.

Ushbu tasnif 1882 yilda dzyudo asoschisi Dzigaro Kanoning chuqur izlanishlaridan so‘ng amaliyotga tatbiq etilgan. O‘z navbatida ushbu tasnif ham bir qator kichik guruhlarga ajratiladi. Quyida ularni ko‘rib chiqamiz.

Nage Waza: Te-Waza, Koshi-Waza, Ashi-Waza, Mae-sutemi-Waza, Yoko-sutemi-Waza.

Katame Waza: Osaekomi-Waza, Shime-Waza, Kansetsu-Waza.

Bu o‘rinda aytib o‘tish kerakki, dzyudoda shunday bir usullar tasnifi mavjudki, ushbu tasnifga kiruvchi texnik usul–lar musobaqalarda qo‘llanilmaydi. Bu toifadagi usullar qo‘l (16ta) va oyoq (6ta) bilan beriladigan jami 22 ta zarbalardan iborat bo‘lib Atemi-Waza deb nomlanadi. Quyida har ikkala tasnif ta’riflangan bo‘lib, ularni taqqoslash mumkin.



2-rasm. Dzyudo texnikasi klassifikatsiyasi

Nage Waza – tik turib uloqtirish dzyudoda juda muhim texnik usullardan sanaladi. Masalan, muallifning shaxsiy kuzatishlari shuni koʻrsatdiki, turli vazn toifalarida tik turib va parterda bellashuv olib borish nisbatlari sezilarli darajada farqlanadi. Vazn toifalari oʻzaro xarakterli boʻlgan vaznlar birgalikda hisoblanganda turli tasnifga doir boʻlgan texnikalarda katta farqlar kuzatilgan. Ta’kidlash kerakki, murabbiylar asosiy e’tiborini tik turib bellashuv olib borishga qaratishayotgani va natijada dzyudochilar tik turib uloqtirish usullarini qoʻllashga harakat qilmoqdalar.

Katame Waza – parter holatida bellashuv olib borish ham oʻziga xos asoslarga ega. Bunda dzyudochi tanasi gorizontal holatda boʻlib, usulni bajarish va raqibni taslim etishga boʻlgan yondashuv oʻziga xos ravishda amalga oshiriladi. Parterda bellashuv olib borishda dzyudochi uloqtirishdan farqli ravishda raqib yelka qismini tatamiga bosib turishi (Osaekomi Waza), uning yelka kamari boʻgʻinlariga oʻgʻriq berishi (Kansetsu Waza) yoki uni boʻgʻishi mumkin boʻladi (Shime Waza). Bu ususllar maxsus qoidalarga binoan amalga oshiriladi, albatta. Quyida dzyudo texnikasi klassifikatsiyasi haqida ma’lumot olish mumkin.

Dastlabki tasniflashtirish asosida tasniflashning kelgusi, istiqbolli va yangicha yondashuvlari amalga oshirildi. Turli mutaxassislar tomonidan dzyudo texnikasi muayyan asoslarga tayanilgan xolda tasniflandi. Shunga qaramay “***Kano klassifikatsiyasi***” boshqa tasniflar uchun asos boʻlib xizmat qildi. Quyida turli olimlar tomonidan taklif etilgan tasniflar haqida bayon qilinadi.

Quyidagi 2-jadvalda Kodoikan maktabi klassifikatsiyasi tasvirlangan boʻlib, unga koʻra usullarni qoʻllash jarayonidagi harakat trayektoriyasi, tana harakati va boshqa shu kabi faktorlarga asosan klassifikatsiya ishlab chiqilgan.

Keyinchalik Kodokan maktabi mutaxassislari tomonidan mazkur tasnif yanada takomillashtirildi. Ilmiy izlanishlar va tadqiqotlar natijasida mazkur tasnifga tegishli yangiliklar kiritildi. Ba'zi yangi usullar ishlab chiqildi va tasniflash jarayoni boyitildi (***3-jadval***). Ba'zi usullar boshqa guruhga mansub deb hisoblandi va tasniflashda ushbu yangiliklarga tayanildi.

2-jadval.

Kodokan klassifikatsiyasi (1888)

Tachi Waza	Te Waza	Uki waza Seoi nage Kata guruma Tai otoshi Obi otoshi Seoi otoshi Uki otoshi
	Koshi Waza	Uki goshi Harai goshi Tsuri lomi goshi O goshi Koshi guruma Ushiro goshi Hane goshi Tsuri goshi Utsuri goshi
	Ashi Waza	Okuri ashi harai Sasae tesurikomi ashi Uchi mata Hiza guruma O soto gari De ashi barai Ko uchi gari Harai tsurikomi ashi O uchi gari Yama arashi O soto guruma O soto otoshi

Sutemi Waza	Ma sutemi waza	Tomoe nage Ura nage Sumi kaeshi Tsuri otoshi Tawara gaeshi
	Yoko sutemi waza	Yoko gake Yoko guruma Yoko otoshi Daki wakare Yoko wakare Soto makikomi Uchi makikomi Tani otoshi

3-jadval.

Takomillashtirilgan Kodokan klassifikatsiyasi

Tachi Waza	Te Waza	Seoi nage Tai otoshi Kata guruma Uki otoshi Sumi otoshi Sukui nage
	Koshi Waza	Uki goshi O goshi Koshi guruma Tsuri lomi goshi Harai goshi Tsuri goshi Hane goshi Ushiro goshi Utsuri goshi
	Ashi Waza	De ashi barai Hiza guruma Sasae tsurikomi ashi O soto gari O uchi gari Ko soto gari Ko uchi gari

		Okuri ashi barai Uchi mata Ko soto gake Ashi guruma Harai tsurikomi ashi O guruma
Sutemi Waza	Ma sutemi waza	Tomoe nage Ura nage Sumi gaeshi Tawara gaeshi Hikkikomi gaeshi
	Yoko sutemi waza	Uki waza Yoko gake Yoko guruma Tani otoshi Yoko wakare Soto makikomi

Kodokan tasnifi va uni rivojlantirish masalalri doimiy takomillashtirish va yangiliklar kiritishga asoslanadi. Dzyudo texnikasini takomillashtirish keyinchalik ham oʻz ahamaiyatini yoʻqotmadi. 1985 yilda ham Kodokan maktabi asosidagi tasniflashtirish amaliyotga joriy qilindi (***4-jadval***). Kodokanning ushbu tasnifi oldingilaridan sezilarli farq qilar, unga butunlay yangicha yondashuv bilan qaralgan edi. Ba'zi yangi usullar kiritilgan va boshqa bir qator yangiliklar mavjud edi.

4-jadval

Kodokan klassifikatsiyasi (1985)

Tachi Waza	Te Waza	Seoi nage Tai otoshi Kata guruma Sukui nage Uki otoshi Sumi otoshi Obi otoshi Seoi otoshi Yama arashi

	Ashi Waza	De ashi barai Hiza guruma Sasae tsurikomi ashi O soto gari O uchi gari Ko soto gari Ko uchi gari Okuri ashi barai Uchi mata Ko soto gake Ashi guruma Harai tsurikomi ashi O guruma O soto guruma O soto otoshi
	Koshi Waza	Uki goshi O goshi Koshi guruma Tsuri lomi goshi Harai goshi Tsuri goshi Hane goshi Utsuri goshi Ushiro goshi
Sutemi Waza	Ma sutemi waza	Tomoe nage Ura nage Sumi gaeshi Hiki komi gaeshi Tawara gaeshi
	Yoko sutemi waza	Yoko otoshi Tani otoshi Hane makikomi Soto makikomi Uki waza Yoko wakare Yoko gake Daki wakare Uchi makikomi

Kodokan klassifikatsiyasiga asosan, boshqa yapon olimlari ham tasniflash masalasi bilan shug'ullanishgan. Masalan, dastlabki tasniflashtirish Koizumi tomonidan taklif qilingan bo'lib u alohida ahamiyatga ega. Koizumi klassifikatsiyasi asosan, usullar uchta asosiy katta guruhga ajratiladi va ushbu guruh ham o'z navbatioda texnik usullar guruhiga ajratiladi (***5-jadval***).

5-jadval.

Koizumi klassifikatsiyasi

Kuruma Waza	Uki otoshi Dai Sharin Seoi nage Kata guruma Tai otoshi Yoko otoshi Sumi otoshi	Tomoe nage Sumi gaishi Ura nage Uki waza Yoko wakare Maki komi Ura otoshi
Tenbin Waza	Uki goshi O goshi Harai goshi Yama arashi Hane goshi Koshi guruma	Tsuri komi goshi O guruma Ushiro goshi Utsuri goshi Sukui nage Obi otoshi
Tsumazukase Waza	Deashi harai Tsurikomi ashi Hiza guruma Kouchi gari Kosoto gari Ouchi gari	Osoto gari Osoto otoshi Osoto guruma Osoto gake Ashi guruma Okuri ashi harai

1964 yilda ishlab chiqilga Kawaishi klassifikatsiyasi boshqa tasniflashtirishga qaraganda nisbatan ilmiy asosga ega va hozirda ham keng qo'llaniladigan tasniflardan edi. Kawaishi o'z tasniflashtirish ishlariga ilmiy yondashgan va dzyudo texnikasi hamda musobaqa faoliyatini hisobga olgan edi. Shunga ko'ra ushbu tasnif o'z ahamiyatini yuqori saqlab kelmoqda (***6-jadval***). Ushby klassifikatsiyada muallif

usullarning qo‘llanilishi va ularning harakat vazifalariga ko‘proq ahamiyat qaratgan edi.

6-jadval.

Kawaishi klassifikatsiyasi (1964)

Ashi Waza	Koshi Waza	Kata Waza	Te Waza	Sutemi Waza
O soto gari	Uki goshi	Kata seoi	Tai otoshi Uki	Tomoe nage
De ashi barai	Kubi nage	Seoi nage	goshi	Yoko tomoe
Hiza guruma	Tsuri goshi	Kata guruma	Kuki nage	Maki tomoe
Ko soto gake	Koshi guruma	Seoi otoshi	Hizi otoshi	Makkomi
Ouchi gari	Harai goshi	Hidari kata seoi	Sukui nage	Yoko gake
Ko uchi gari	Hane goshi	Seoi age	Mochiage	Tani otoshi
Okuri ashi barai	Ushiro goshi		otoshi	Sumi gaeshi
Osoto guruma	Tsuri komi goshi		Sumi otoshi	Uki waza
Osoto otoshi	Utsuri goshi		obi otoshi	Kani basami
Ko soto gari	Uchi mata		Kata ashi dori	Yoko otoshi
Sasae tsurikomi ashi	O goshi		Rio ashi dori	Hane makikomi
Harai tsurikomi ashi	Ko tsuri goshi			Ura nage
Soto gake	Guruma			Yoko guruma
Ko uchi makikomi	Yama arashi			Yoko wakare
Ashi guruma	Obi goshi			Tawara gaeshi

Dzyudoning Olimpiada O‘yinlari dasturiga kirishi uning xalqaro ilmiy omma tomonidan o‘rganilishi va tadqiq etilishiga sabab bo‘ldi. Xususan, texnik usullarni klassifikatsiya qilish masalasida ham xorijiy olimlar tomonidan muayyan ishlar amalga oshirildi.

Nemis olimlari tomonidan dzyudoning biodinamik xarakteristikasiga tayanilgan xolda ularni tasniflashtirish amalga oshirilgan. A.Geesink va G.R.Gleeson tomonida taklif etilgan tasnif o‘z mohiyatiga ko‘ra nisbatan tor doirada edi.

7-jadval.

Gleeson klassifikatsiyasi (1984)

Uloqtirish	***Kichik guruh 1, qo‘l bilan***	O goshi O Tsuri goshi Utsuri goshi Seoi nage Ko tsuri goshi Ushiro goshi Morote seoi nage Tsuri goshi Tai otoshi
	Kichik guruh 2, oyoq bilan	Hane makikomi Uchi mata Soto makikomi Hane goshi
Burilish	***To‘liq burilish***	Hiza guruma Tomoe nage Sasae tsurikomi ashi Sumi gaeshi Uki goshi Yoko wakare Koshi guruma Yoko guruma Tsuri komi goshi Tai otoshi Sasae tsuri komi goshi Uchi mata

		Uki goshi Koshi guruma
Itarilish (surilish)		De ashi Harai Uki otoshi Osoto gari Uki waza O uchi gari Sumi otoshi Ko soto gari Yoko gake Ko uchi gari Okuri ashi harai Ura nage Harai goshi Hane goshi Ko soto gake Tai otoshi Yoko otoshi Uchi mata Kata guruma
Hiyla (aldamchi texnika)		Sukui nage Kuchiki daoshi De ashi barai Yoko gake Morote gari Kibisu gaeshi Kani basami Uchi mata

Keyinchalik Italian mutaxassisi Tavoluchchi tomonidan hujum qilayotgan dzyudochi (Tori) tomonidan amalga oshirilatotgan texnik harakatlar dinamikasiga asosan usullarni tasniflash amalga oshirilgan. Tori (hujumchi) oʻz harakatlari mohiyatiga koʻra oʻzaro mantiqan aloqaga ega boʻlgan texnik harakatlarni amalga oshiradi. Shunga koʻra ular maʼlum tasnifga xos hisoblanadi (***8-jadval***).

8-jadval.

Tavolichchi "Yapon dinamik tasnifi"

Nage	***Otoshi***	***Tsurikomi***	***Gari***	***Harai***	***Gake***	***Guruma***	***Makikomi***	***Sutemi***
Eri seoi nage Ippon seoi nage Morote seoi nage Tomoe nage Yoko tomoe nage Ura nage	Tai otoshi O soto otoshi Tani otoshi Seoi otoshi Suwari seoi Waki otoshi Uki otoshi Sumi otoshi	Sasae tsurikomi ashi Uki goshi O goshi Tsurikomi goshi Sode Tsurikomi goshi Uchi mata Ushiro goshi	O soto gari Ko soto gari Ko uchi gari O uchi gari Kuchiki daoshi Morote gari	De ashi barai Ko uchi barai O uchi barai Harai goshi Okuri ashi barai	Ko uchi gake O uchi gake Ko soto gake O soto gake Yoko gake	Hiza guruma Koshi guruma Te guruma Yoko guruma Ashi guruma Tama guruma Kata guruma	Soto makikomi Uchi makikomi Ko uchi makikomi Harai makikomi Uchi mata makikomi	Sumi gaeshi Hikkomi gaeshi

Umuman olganda tasniflashtirish muammosi aksariyat tadqiqot ishlarida o‘z ifodasini topgan. Shunga qaramasdan mazkur masala bo‘yicha izlanishlar va qarashlar tobora takomillashib bormoqda.

1.4. Obi, judoga, rey, shisei, shintai, tai sabaki, kumi kata, kuzushi, ukemi

Obi (belbo‘g). Obi bu dzyudo kimonosi ustidan bog‘lanadigan maxsus belbog‘. Belbog‘siz mashg‘ulot va musobaqalarga ruxsat berilmaydi. Shu bilan birga belbog‘ni bog‘lash uchun ham muayyan talablar qo‘yiladi (***3-rasm***). Belbog‘ pishiq materialdan tayyorlangan va uning qalinligi ham normal darajada bo‘lishi kerak. Xalqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan o‘tkaziladigan anjumanlarda mazkur masalaga doir talablar muntazam ko‘rib boriladi.



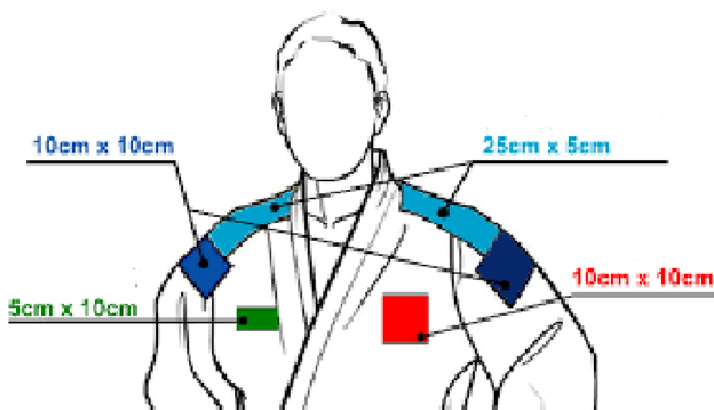
3-rasm. Obi (belbog‘) va uni bog‘lash jarayoni

Judogi (dzyudo maxsus kiyimi). Musobaqa va mashg‘ulotlar uchun maxsus kiyim – kimono kiyiladi. Ushbu kiyim judogi deb nomlanadi. Judogi pishiq va tabiiy materialdan tayyorlanib, unga ma’lum talablar qo‘yiladi (***4-rasm***).



4-rasm. Judogi-maxsus dzyudo kiyimi

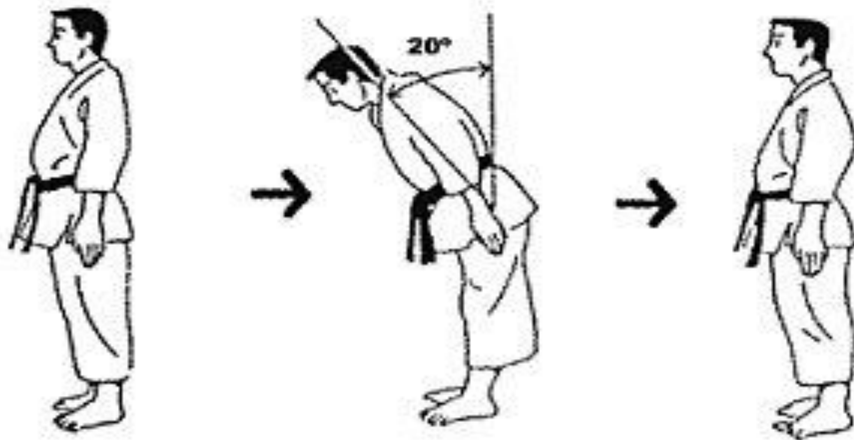
Kimonoda muayyan belgilar, xususan davlat gerbi va milliy federatsiyalar ramzlari tushirilgan rasmlar matodan tikib qo‘yilishi mumkin. Bu kabilar uchun alohida talablar mavjud (**manbaa: www.eju.net**). Belgilarning joylashish o‘rinlari va hajmi alohida tasdiqlangan mezonlar bo‘yicha talab qilinadi.



5-rasm. Gerb va emblemalar uchun o‘lchamlar

Rey (Ta’zim). Dzyudoda o‘zaro hurmat va raqibga nisbatan insonparvarlik munosabatini bildirish muhim ahamiyatga ega. Bellashuv va mashg‘ulotlardan oldin hamda ular yakunlangach sportchilar o‘zaro hurmat bildiradilar. Rey, ya’ni hurmat va insonparvarlik belgisi yapon xalqi urf-odatlari bilan uzviy bog‘liq sanaladi.

Odatda musobaqalar jarayonida, bellashuvdan oldin va undan so‘ng sportchilar bir-birlariga tik turgan holatda ta’zim qiladilar. Ta’zimning bu ko‘rinishi ***“Ritsu-rei”*** – ya’ni tik turib ta’zim bajo keltirish deyiladi. Ritsu-rei – tik turib ta’zim qilinganda sportchilar ikkala oyoqlarida tik turib boshni quyi solishadi va gavdani taxminan 20-30^{0}ga egadilar. Qol panjalari ochilgan va gavdaning yon tomonida tabiiy ravishda turishi kerak (***6-rasm***).

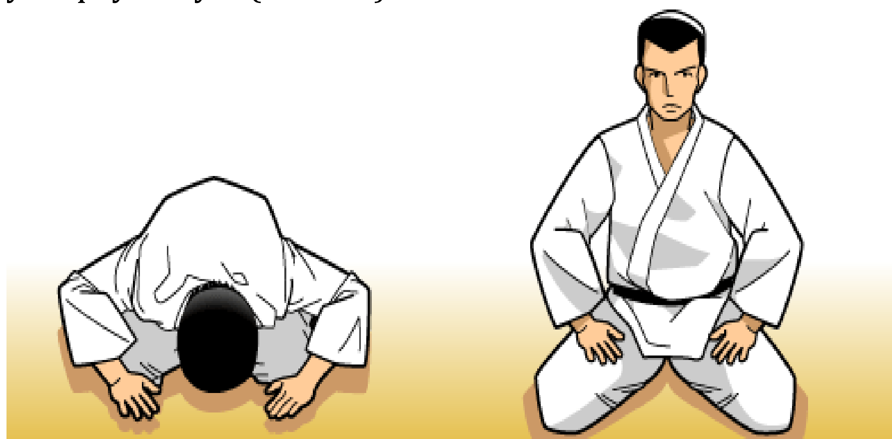


6-rasm. Retsu-rei – tik turgan xolda ta’zim bajo keltirish

Mashg‘ulotlar jarayonida asosan tarbiyaviy ishlarda, mashg‘ulot boshlanishidan oldin va keyin o‘tirgan holda ham hurmat bildiriladi. Ta’zimning ushbu turida har ikkala tizza va qo‘l kaftlarini yerga tekkiziladi, sportchining bosh qismi yerga tegishigacha 30sm qolishi kerak.

Erkaklar birinchi chap oyoqlari tizzasi bilan yerga o‘tiradilar. Ayollar esa ikkala tizzalari bilan bir paytda o‘tiradilar (***Glossary of Judo terminology***). Ta’zim bajo keltirishning ushbu ko‘rinishi “***Zarei***” deb nomlanadi.

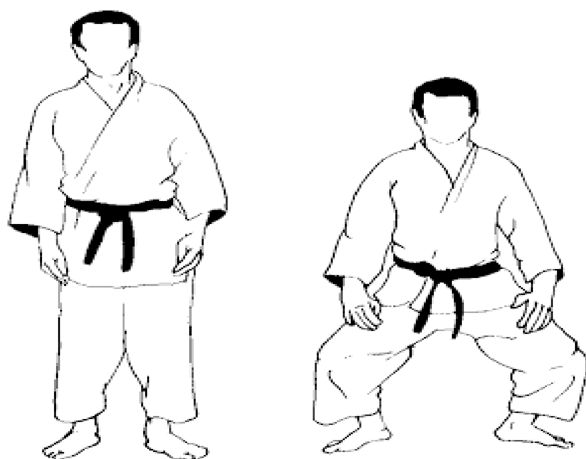
Har ikkala ta’zim shakli ham oziga xos ahamiyatga ega bo‘lib dzyudo etikasining ajralmas qismi hisoblanadi. Ta’zim va o‘zaro hurmat bildirmasdan mashg‘ulot va bellashuvlarga yo‘l qo‘yilmaydi (***7-rasm***).



7-rasm. Zarei - ta’zim qilish

Shisei (turish holati). Shisei – sportchining tik turish holati bo‘lib, maxsus talablarga asoslanadi. Turish holati ikkita tasnifga ajratiladi: ***Shizen-tai*** **-** oddiy tik turish holati; ***Jigo-tai-***himoyaga asoslangan turish holati (***8-rasm***).

Oddiy turish holati (***Shizen-tai***) o‘z navbatida uchta asosiy turish holatlariga ajratiladi: ***Shizen-hontai*** – tabiiy turish holati (ikkala oyoq bir tekislikda joylashadi); ***Migi-shizen-tai*** – o‘ng tomonlama tabiiy turish holati (turish holatida o‘ng oyoq nisbatan oldinda joylashadi); ***Hidari-shizen-tai*** – chap tomonlama tabiiy turish holati (turish holatida chap oyoq nisbatan oldinda joylashadi).



8-rasm. Shizen-tai (oddiy turish holati) va Jigo-tai (himoyaviy turish holati)

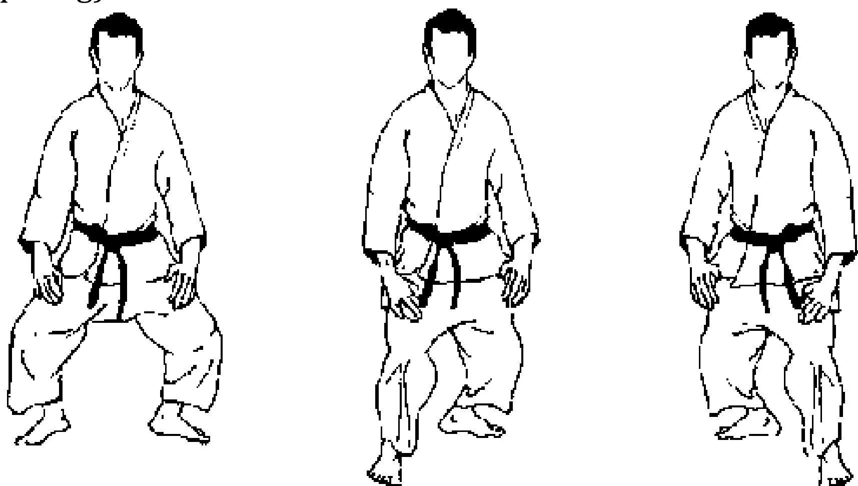


9-rasm. Shizen-hontai – tabiiy turish holati, Migi-shizen-tai – o'ng tomonlama tabiiy turish holati va Hidari-shizen-tai – chap tomonlama tabiiy turish holati

Jigo-tai – himoyaviy turish holati ham o'z navbatida uchta asosiy himoya holatiga tasniflanadi: **Jigo-hontai** – asosiy himoyaviy turish holati (har ikkala oyoq bir tekislikda joylashadi);

Migi-jigo-tai – o'ng tomonlama himoyaviy turish hiolati (himoya holatida o'ng oyoq nisbatan oldinda joylashadi);

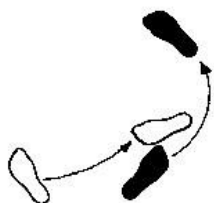
Hidari-jigo-tai – chap tomonlama himoyaviy turish holati (chap oyoq nisbatan oldinda joylashadi, 10-rasmga qarang).



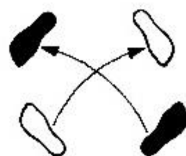
10-rasm. Jigo-hontai – asosiy himoyaviy turish holati Migi-jigo-tai – o'ng tomonlama himoyaviy turish hiolati, Hidari-jigo-tai – chap tomonlama himoyaviy turish holati

***Shintai yoki Tai-sabaki (tanani harakatlantirish)*.** Tai-sabaki – bu dzyudochi tana harakatlarini boshqarish va nazorat qilishdir. Tai-sabaki odatda dzyudochining turli tomonlarga harakatlanishi bilan tavsiflanadi. Harakatlanish jarayonida asosiy diqqat qaratish lozim bo'lgan jihatlar: bosh har doim to'g'riga qaragan bo'lishi, yelkalar tik va tekis ushlanishi, yengil va erkin harakat qilishi kerak.

Tai-sabaki – dzyudochi tanasi harakatining to'rtta turi farqlanadi: ***Mae-sabaki*** – oldinga harakatlanish; ***Ushiro-sabake*** – orqaga harakatlanish; ***Mae-mavari-sabaki*** – dzyudochi bir oyog'i bilan qadam tashlab aylanma harakat bilan tanasini teskari tomonga aylantiradi; ***Ushiro-mavare-sabake*** – dzyudochi turgan joyida bir oyoqda gavdasini teskari tomonga aylantiradi. Quyidagi rasmda harakatlanish turlarida oyoq kaftining yo'nalishi tasvirlangan (***11-rasm***).



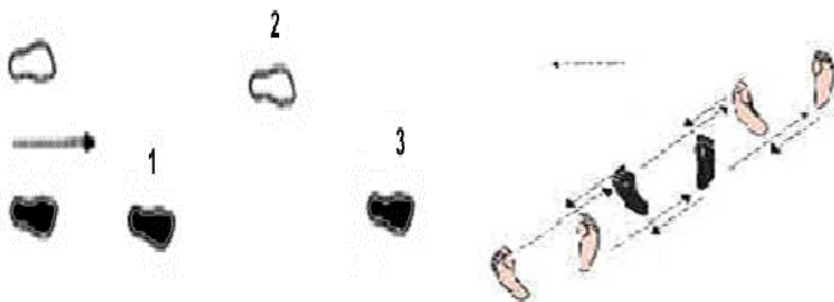




11-rasm. Dzyudochi harakatlanish yo‘nalishlari: Mae-sabaki, Ushiro-sabake, Mae-mavari-sabaki

Dzyudochi o‘z tanasini nazorat qilish jarayonida (Tai-sabaki) bir qator talablarga ahamiyat qaratishi kerak. Xususan, oyoq tzzalari nisbatan bukilgan, yelka va gavda erkin hamda tik tutilishi kerak. Shunungdek, bosh har doim to‘g‘ri tutilishi va bevosita tanani nazorat qilib borishiga erishish kerak.

Oyoq harakatlari texnikasi odatda ikki toifaga ajratiladi. Bular ***Ayumi-ashi***- oddiy oldinga harakatlar hamda ***Tsugi-ashi***-diagonal bo‘ylab harakat. Bu harakatlar o‘z mohiyati va bajarilishiga ko‘ra bellashuv jarayonida muayyan vazifani bajaradi. Shuningdek, ularni bajarishda ma’lum talablarga amal qilish kerak.

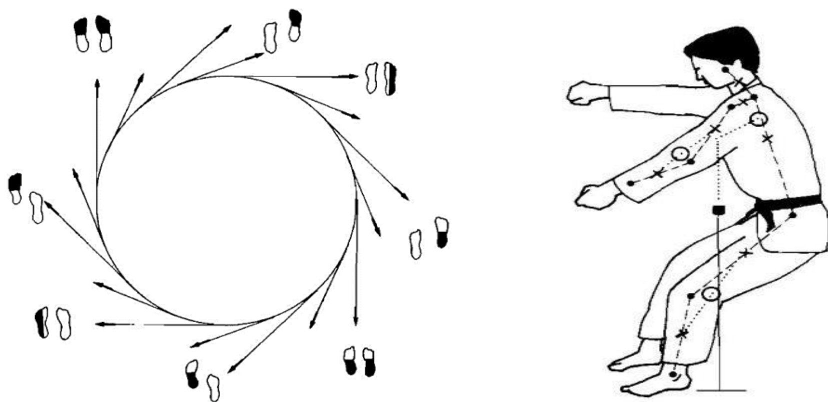


12-rasm. Ayumi-ashi (oldinga harakatlanish) va Tsugi-ashi (diagonal bo‘ylab harakatlanish) davomida oyoq harakatlari

Aylanma muvozanat konsepsiyasi

Bellashuv sharoitida dzyudochining holati va harakat trayektoriyasi doimiy va oʻzgarmas emas. Harakat yoʻnalishi muntazam oʻzgarib turishi sababli muvozanat saqlash vazifasi murakkablashib boradi. Harakatdagi tayanch nuqtasini doimiy barqaror saqlash esa muvozanat yoʻqolishining oldini oladi.

Nazariy jihatdan qaralganda mazkur masala muayyan darajada oʻz yechimiga ega. Aylanma harakat vaqtida dzyudochi oyoq harakatlari va tana holati muhim hisoblanadi. Bunda oyoq kaftlariga tushadigan bosim va tana holatining muvozanati oʻzaro mutanosib boʻlishi kerak. Aylanma harakat chogʻida oyoq kaftlariga tushadigan bosim harakat yoʻnalishi va ogʻrlik markazi orasidagi hayoliy oʻqda boʻladi. Ya’ni gavda egilgan holda oyoq kaftlarining muayyan qismi koʻproq bosimga uchraydi. Agar dzyudochi tezlikda ogʻirlik markazini oʻzgartirishga ulgurmasa muvozanat yoʻqolishi kuzatiladi.



13-rasm. Aylanma muvozanat jarayonida oyoq kaftlaridagi bosim va natijasida UOM oʻzgarishi

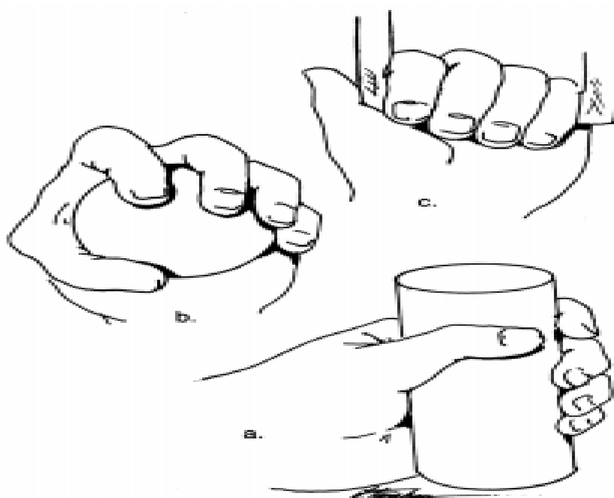
Kumi kata (ushlah holati). Dzyudoda ushlash holati muhim ahamiyatga ega. Amaliyotda turli ushlash holatlari qo'llaniladi. Ushlash holati hujumni boshlash, qulay dinamik vaziyat yaratish va raqibni muvozanatdan chiqarishda o'ta muhimdir. Quyidagi rasmda ikki karra jaxon chempioni Rishod Sobirovning musobaqa jarayonidagi Kumi kata faoliyati tasvirlangan.



14-rasm. Tabiiy musobaqa jarayonida kumi-kata holati (2 karra jaxon chempioni Rishod Sobirov)

Umuman olganda ushlash holati (Kumi kata) dzyudochi barmoqlari va panjalari orqali amalga oshiriladigan jarayon hisoblanadi. Barmoqlar orqali biror jismni ushlashning uchta turi farqlanadi. Bular: a) silindrik ushlash holati; b) aylanma ushlash holati; c) "ingichka" ushlash holati (asosan belbog'dan ushlahda qo'llaniladi).

Tadqiqotlar shuni ko'rsatganki, xalqaro musobaqalarda eng ko'p silindrik toifadagi ushlash holati qo'llanilgan (A.Sacripanti, 2013).



15-rasm. Qo‘l panjalari orqali turli ushlash holatlari: a) silindrik ushlash holati; b) aylanma ushlash holati; c) “ingichka” ushlash holati

Ushlash holatida bilak va panjalardagi ko‘plab muskullar muhim rol o‘ynaydi. Bilaklar 23 ta turli muskullardan tashkil topgan bo‘lib ular “fleksorlar” va “ekstensorlar” deb ataladi. Sportda, xususan, dzyudoda ushbu muskullar guruhi katta ahamiyatga ega. Quyida bilak sohasida joylashgan va ushlash (Kumi kata) jarayonida eng muhim sanalgan muskullar keltirilgan.

Bilak Fleksorlari	**Bilak Ekstensorlari**
1. *Flexor Digitorum Superficialis* – barmoqni bukubchi yuza mushak 2. *Flexor Digitorum Profundus* – barmoqlarning chuqur mushagi 3. *Palmaris Longus* – kaftning uzun mushagi 4. *Flexor Pollicis Longus* – bosh barmoqni bukuvchi uzun mushak 5. *Flexor Carpi Ulnaris* – qo‘l panjasini bukuvchi tirsak tarafdagi mushak 6. *Flexor Carpi Radialis* – qo‘l panjalarini bilak tarafga bukuvchi mushak	1. *ExtensorDigitorum* - barmoqlarni yozuvchi mushak 2. *Extensor Pollicis Brevis* - bosh barmoqni yozuvchi kalta mushak 3. *Entensor Pollicis Longus* - bosh barmoqni yozuvchi uzun mushak 4. *Extensor Carpi Radialis Longus* - qo‘l panjasini yozuvchi bilak tarafdagi uzun mushak 5. *Extensor Carpi Radialis Brevis* - qo‘l panjasini yozuvchi bilak tarafdagi kalta mushak 6. *Extensor Carpi Ulnaris* - qo‘l panjasini yozuvchi tirsak tarafdagi mushak 7. *Extensor Digiti Minimi* – jimjiloqni yozuvchi mushak 8. *Extensor Indicis Brachioradialis* – ko‘rsatkich barmoqni yozuvchi mushak

Kumi kata (ushlash holati) va uning matematik modeli Buchholtz va Armstrong tomonidan ishlab chiqilgan (Buchholtz va Armstrong, 1992).

Unga ko‘ra: $X_{judogi} = 0.32HL - 0.16\ CD + 0.03\ CD^2 \pm Error$.

B u yerda:

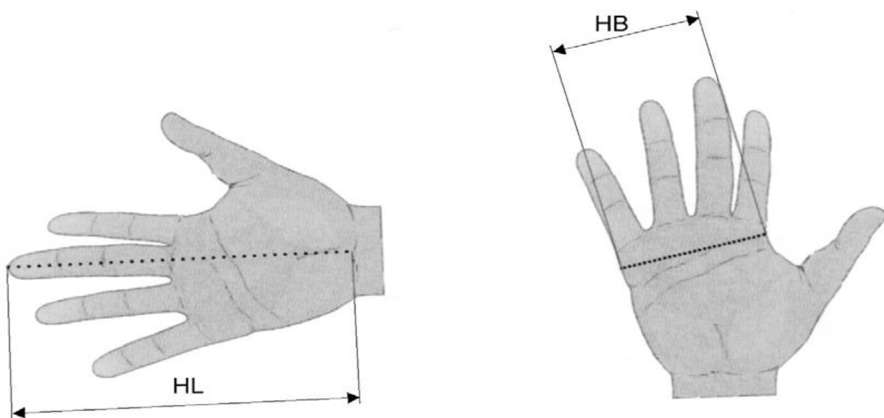
X_{judogi} *– ushlash obyektining joylashuvi;*

HL – qo‘l kengligi;

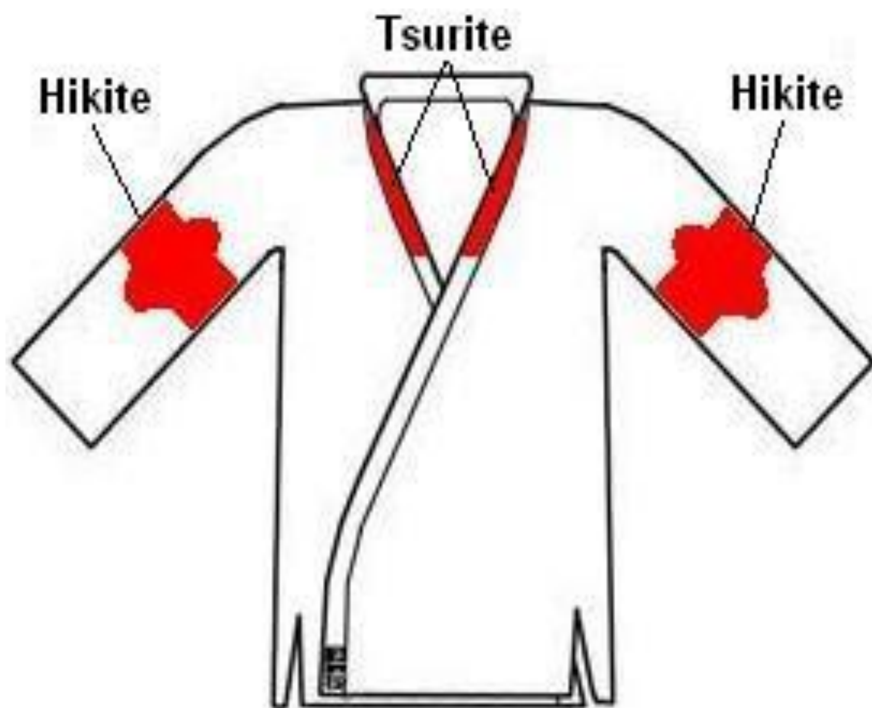
CD – dzyudo materiali jamlanmasi markazi;

Error – o‘rtacha xatolik.

Dzyudo bellashuvlarini kuzatish va ayrim tadqiqot ishlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, dzyudochilar to‘g‘ridan-to‘g‘ri ikki qo‘l bilan ushlash holatiga o‘tmaydilar. Odatda ular dastlab bir qo‘l bilan ushlash holatini (Kumi kata) amalga oshiradilar. Dastlabki ushlash holatida eng ko‘p amalga oshirilgan kimono nuqtalari quyidagi rasmda keltirilgan.



16-rasm. Ushlash holatini modellashtirish uchun taklif etilgan panja parametrik o‘lchamlari (Buchholtz, Armstrong., 1992)



17-rasm. Bellashuv sharoitida dastlab ushlash mumkin bo‘lgan kimono qismlari

Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, bellashuv jarayonida dzyudochilar o‘zlari uchun eng qulay bo‘lgan ushlash holatini tanlaydilar. Yetakchi olimlar tomonidan dzyudo kimonosi ushlash holatiga o‘tish mumkin bo‘lgan xususiyatlarga ko‘ra 7 ta qismga ajratilgan (A.Sacripanti, 2013).

- Yoqa va ko‘krak qismi (qizil rangda);
- Yeng va yelka qismi (ko‘k rangda);
- Qo‘l barmoqlari va kaft (och ko‘k rangda);
- Orqa qism (siyohrang);
- Etak qism (yashil rangda);
- Oyoq qism (sariq rangda);
- Belbog‘ (qora rangda)



18-rasm. Kimono qismlari va xalqaro musobaqalar final ushrashuvlarida dzyudochilar tomonidan eng ko'p amalga oshirilgan dastlabki ushlash holatlari (Kumi kata) nisbati (%)

Bellashuv jarayonida turli xil ushlash holatlari (Kumi kata)

Bellashuvga start berilgandan so'ng dzyudochilar tomonidan turli ushlash holatlari amalga oshiriladi. Kumi kata va turish holatlari o'zaro aloqador sanalib, uning quyidagi tasniflari ajratiladi:

O'ng tomonlama Kumi kata

a) Ong tomonlama pastki Kumi kata - Chap qo'l raqib o'ng yengidan va o'ng qo'l raqib chap yoqasi pastki qismi, belbog' yuqorirog'idan ushlaydi.

b) O'ng tomonlama normal Kumi kata – chap qo'l raqib o'ng yengidan ushlaydi va o'ng qo'l raqib chap yoqasi bo'yin qismidan ushlaydi.

c) O'ng tomonlama yuqori Kumi kata - chap qo'l raqib o'ng yengidan ushlaydi, o'ng qo'l raqib yoqasi yuqori qismi, bo'yinning orqa qismidan ushlayudi.

Chap tomonlama Kumi kata

a) Chap tomonlama pastki Kumi kata – o'ng qo'l raqib chap yengidan ushlaydi, chap qo'l raqib o'ng yoqasi pastki qismi, belbog' yuqorirog'idan ushlaydi.

b) Chap tomonlama normal Kumi kata - oʻng qoʻl raqib chap yengidan ushlaydi, chap qoʻl raqib oʻng yoqasidan ushlaydi.

c) Chap tomonlama yuqorigi Kumi kata - oʻng qoʻl raqib chap yengidan ushlaydi, chap qoʻl raqib oʻng yoqasi yuqori qismi, boʻyinning orqa qismidan ushlaydi.

Aralash Kumi kata

a) Aralash normal Kumi kata – ikkala qoʻl bilan ikkala yoqani ushlash.

b) Aralash pastki Kumi kata – ikkala qoʻl bilan raqib yoqasi pastki qismidan, belbogʻ yuqorrogʻidan ushlash.

Yenglardan ushlash (Kumi kata)

a) Ikkala qoʻl bilan bir paytning oʻzida ikkala yengdan ushlash.

Erkin Kumi kata

a) Erkin holatda ushlash

Oʻzgaruvchan Kumi kata

a) Bir qoʻl bilan belbogʻdan ushlash, bir qoʻl bilan yoqadan ushlah yoki yon tomondan yengdan ushlash.

Kesishgan (qarama-qarshi) Kumi kata

a) Oʻng qoʻl oʻng yoqadan va chap qoʻl chap yengdan ushlaydi.

Dzyudochilar bellashuv faoliyatining turli sharoitlarida va vaziyatlarida turlicha ushlash holatlarini tanlaydilar. Aksariyat holarda Kumi kata taktik mahorat va tayyorgarlik maxsuli sifatida yuzaga chiqadi. Shu narsa muhimki, Kumi kata bir paytning oʻzida sportchining turish holati bilan ham bevosita aloqador.

Qulay Kumi kata, yani ushlash holatidan soʻng dzyudochi raqibni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi.

Kuzushi (Muvozanat). Muvozanatdan chiqarish, ya’ni raqib tanasi harakatlari muvozanatini yoʻqotish dzyudoda

muhim ahamiyatga ega. Muvozanatni yo‘qotmasdan uloqtirish, umuman raqibni yengish mumkin emas.

Dzyudoda eng samarali va jozibador bo‘lgan usullar aynan maqsadga muvofiq ravishda raqib muvozanatini yo‘qotish bilan bog‘liq. Shu sababdan aksariyat tajribali mutaxassislar va murabbiylar aynan mashg‘ulotlar jarayonida raqibni muvozanatdan chiqarish mashqlariga katta ahamiyat beradilar.

Zamonaviy dzyudoda mazkur masala (Kuzushi) doimiy ravishda ilmiy muammo sifatida qaralmoqda. Mutaxassislar orasida ikkita muhim savolga va uning yechimi borasida aniq to‘xtam mavjud emas:

1. Nega muvozanat (Kuzushi) bu qadar muhim ahamiyatga ega va mahoratli dzyudochilar mazkur muvozanat saqlash masalasini e’tiborsiz qoldiradi (Sabablari)?
2. Ushbu muammoni (ya’ni, samarali muvozanat saqlashni) qanday qilib hal etish mumkin (Yechim)?

Nazariy jihatdan qaralganda muvozanat bu dzyudochi tanasi va Umumiy Og‘irlik Markazining (UOM) barqaror holatidir. Bunday holatda dzyudochi tayanchga nisbatan shunday joylashgan bo‘ladiki, natijada u erkin va barqaror holatni saqlaydi. Fizik yondashuv asosida muvozanat quyidagicha talqin qilinishi mumkin: muvozanat bu – biror bir jismga ta’sir etayotgan kuchlar o‘zaro tenglashgan holatdir. Muvozanat qonuniyatiga ko‘ra jism barqaror, nobarqaror va befarq muvozanat holatida bo‘lishi mumkin. Muvozanat holati va uni yo‘qotish yo‘nalishlari quyidagi rasmda keltirilgan (***18-rasm***).

Muvozanatni yo‘qotish yo‘nalishlari va ushbu jarayonda dzyudochi oyoq kaftining qaysi qismlariga ko‘proq bosim tushayotganligini tavsiflash kerak.

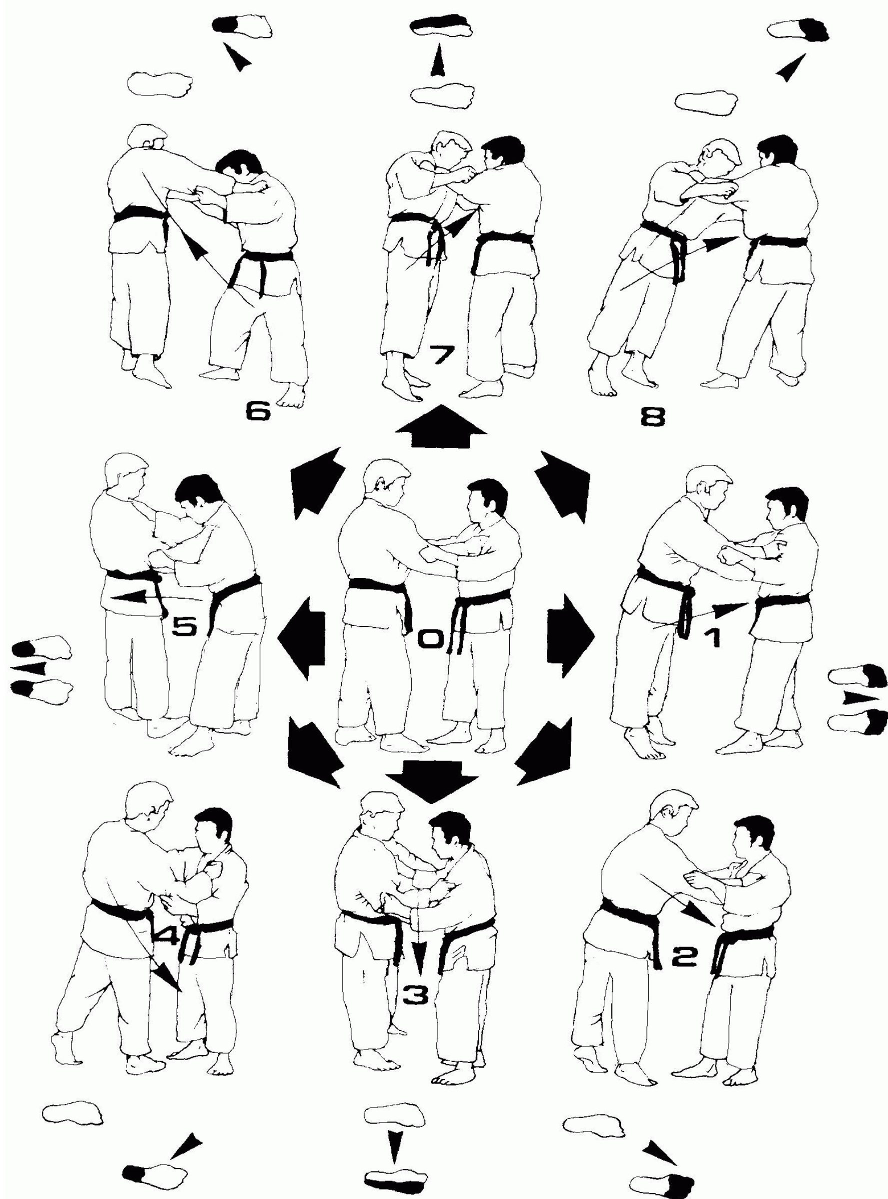
1. Mamae Kuzushi – oldinga muvozanatdan chiqarish.

2. Migi-maesimi-kuzushi – oldinga-chapga muvozanatdan chiqarish.
3. Migi-yoko-kuzushi – chap yonga muvozanatdan chiqarish.
4. Migi-atosumi-kuzushi – orqa-chap tomonga muvozanatdan chiqarish.
5. Ma-ushiro-kuzushi – orqaga muvozanatdan chiqarish.
6. Hidari-kuzushi – orqa-oʻng tomonga muvozanatdan chiqarish.
7. Hidari-yoko-kuzushi – oʻng yonga muvozanatdan chiqarish.
8. Hidari-maesumi-kuzushi – oldinga-oʻngga muvozanatdan chiqarish.

Kuzushi - muvozanatdan chiqarish 8 ta yoʻnalish boʻyicha tarmoqlanadi. Yaʼni muvozanat yoʻnalishlari sakkiz tomonga yoʻnaltiriladi. Har bir holatda dzyudochi oyoq kaftlarining turli qismlariga turlicha bosim tushadi va natijada muvozanat yoʻqolishi kuzatiladi.

Ukemi (yiqilayotib oʻz-oʻzini himoyalash). Ukemi bu dzyudochi jarohat olmasligi uchun yiqilayotib oʻz tanasini himoyalash vositasidir. Shugʻullanuvchi nafaqat uloqtirishni, balki, yiqilish texnikasi yaʼni - ukemini ham bilishi kerak. Ushbu harakatning mohiyati shundan iboratki, dzyudochi samarali ukemi orqali oʻz tanasi, ichki aʼzolari xavfsizligini taʼminlaydi.

Ukemi yiqilish jarayonida dzyudochi tanasiga tushayotgan bosimni kuchsizlantirishga xizmat qiladi. Anʼanaga koʻra, dzyudo boʻyicha barcha mashgʻulotlar oddiydan murakkabga tamoyiliga asoslanadi. Oʻz-oʻzini himoyalanishni tugatgandan soʻng, ular sherik bilan mashqlarni davom ettiradilar.



1-rasm. Muvozanat holatidan chiqarish yo‘nalishlari

O‘z-o‘zini himoya qilish mashqlarining maqsadi - sportchi yiqilgan yuzaning tanaga beradigan bosimini kamaytirishdan iborat.

Tanaga beriladigan ta’sirni kamaytirishning uchta usuli mavjud:

1. Qo‘llar va oyoqlar egilgan holatda bo‘ladi.

2. Tana yerga tushayotgan vaqtda uning zarb kuchini kamaytirish maqsadida qo`l kaftlarini qarama-qarshi harakatlantirish.

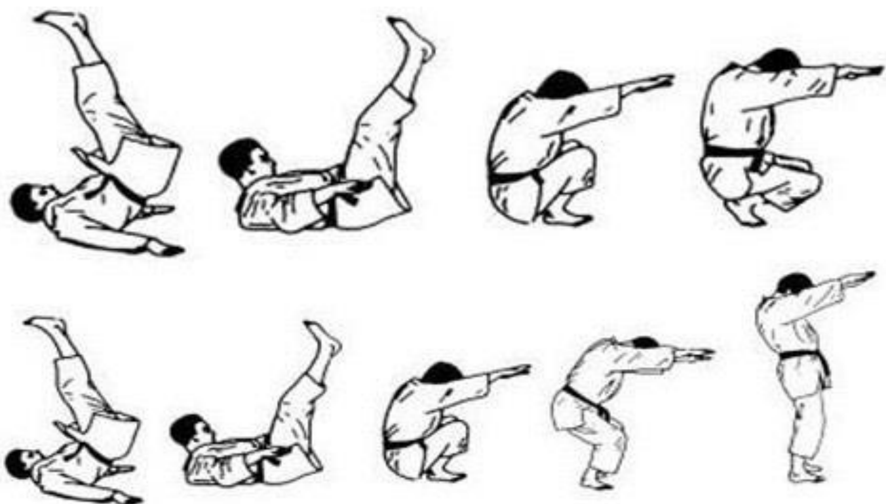
3. Yiqilish momentida doirasimon harakat qilish va ta’sirni kamaytirish.

Ukemi texnikasining oxirgi pozitsiyasi bu qo‘l va oyoq harakatining muvofiqligidir. Bunda qo‘l va oyoqlar ta’sir kuchini maksimal darajagacha kamaytirish maqsadida sirtga uriladi va aks ta’sir xarakteridagi kuch impul’sini hosil qiladi.

Ukemi texnikasining bir qator turlari farqlanadi. Quyida ularni sanab va tasvirlab o‘tamiz.

Ushiro-ukemi (orqaga yiqilish). Ikki qo‘l bilan bir vaqtning o‘zida urish bilan amalga oshiriladi. Qo‘llar 30-45° burchak ostida gavdaning yon tomonlariga ochiladi va gavda bilan orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Yon va orqa tomondan tushganda, boshning holatiga e’tibor beriladi, iyak ko‘krak qismga tortilishi kerak. Mashqni tik turib yoki o‘tirgan holda ham amalga oshirish mumkin bo‘ladi.

Asosiy e’tibor qaratish kerak bo‘lgan holatlar bular boshni ko‘krak qismga tortish, yiqilgan vaqtda oyoqlarni yuqoriga, undan so‘ng pastga harakatlantirish. Shuningdek, qo‘l va gavda harakati bilan oldinga turib ketish.



20-rasm. Ushiro Ukemi (oraqaga yiqilayotib o'z-o'zini himoyalash)

Yoko-ukemi (yon tomonga yiqilayotib o'z-o'zini himoyalash). Dzyudochi dastlab tik turgan holatda o'ng yoki chap oyog'ini oldinga harakatlantirib, unga qarama-qarshi tomonga gavdasini tashlaydi. Yiqilish vaqtida bir qo'l bilan keskin harakat qilib, gavda yerga tegishidan oldin qo'lini sirtga uradi va natijada tanaga tushadigan bosimni kamaytiradi. Gavda taxminan 30^0ga yiqilayotgan tomonga buriladi.

Ba'zi muhim tavsiyalarga e'tibor qaratish kerak. Yiqilayotib dastlab qo'l yuqoriga yelka bilan birgalikda harakatlanadi. Shundan so'ng, gavda pastga harakatni boshlagan va tushish yaqin qolganda qo'l keskin pastga harakat qiladi. Mashqni oddiylashtirish uchun uni dastlab o'tirgan holatda bajarish kerak. Ushbu yondashuv bilan uni tezroq va samarali o'zalashtirish imkoniyati paydo bo'ladi.



21-rasm. Yoko Ukemi (Yon tomonga yiqilayotib o'z-o'zini himoyalash)

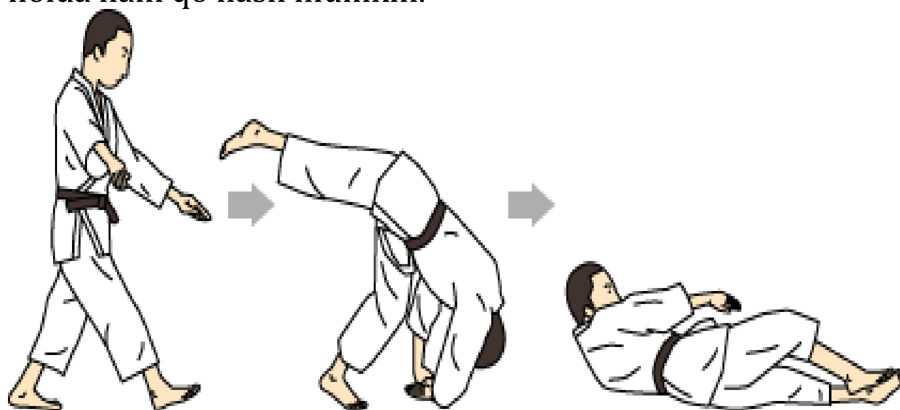
Mae-ukemi (oldinga yiqilayotib o'z-o'zini himoyalash). Dastlab dzyudochi tik turgan holatda bo'ladi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak oldiga yaqin joylashadi. Shundan so'ng gavda oldinga harakatlanadi. Ko'krak qism yerga tegishidan oldin qo'l panjalari va bilaklar bilan birgalikda tushish zarbini kamaytirish maqsadida yerga uriladi.

Qo'llar bir paytning o'zida tanadagi bosimni kamaytirishga erishishi kerak. Buning uchun ular aynan bir vaqtda yerga urilishiga erishish kerak.



22-rasm. Mae-ukemi (oldinga yiqilayotib o'z-o'zini himoyalash)

Asosiy tavsiyalardan biri shuki, bunda yiqilayotib boshni har doim o'ng yoki chap tomonga burish zarur. Shu bilan birga mashqni his qilish ham muhim ahamiyatga ega. Mashqni samarali va tezroq o'rganish uchun uni o'tirgan holda ham qo'llash mumkin.



23-rasm. Zempo kaiten ukemi (Oldinga umbaloq oshish bilan o'z-o'zini himoyalash)

Zempo kaiten ukemi (Oldinga umbaloq oshish bilan o‘z-o‘zini himoyalash). Mazkur himoyalanish turi bevosita dinamik harakat, aniqrog‘i aylanma harakat bilan amalga oshiriladi. Dzyudochi dastlab tik turgan holda oldinga bir qadam tashlab egilib umbaloq oshadi va gavda yerga tegishidan oldin, bir qo‘li bilan bosimni kamaytirish uchun harakat qiladi.



24-rasm. Ukemi turlari va ularni bajarish ketma-ketligi

Ushbu himoyalanish turida muhim tavsiyalardan biri shuki, bosh har doim dzyudochining ko‘krak qismiga tortilgan holatda bo‘lishi kerak. Bundan tashqari, umbaloq oshib yiqilishdan so‘ng darhol turishga harakat qilish kerak. Mazkur aylanma harakat bir butun bo‘lishiga erishish kerak.

Ukemi mashqlari va ularni qo‘llash bir-biridan farqlanadi. Shuningdek, ularning tashqi formalarida ham sezilarli farqlar mavjud. Quyidagi rasmda biz ularning asosiy farqlari va ularni qo‘llash bo‘yicha umumiy tasavvur hosil qilishimiz mumkin.

1.5. Uchi-komi, nagekomi, randori

Uchikomi bu dzyudoda uloqtirish texnikasini o‘rganish uchun qo‘llaniladigan takrorlash mashqlari hisoblanadi. Uchikomini bajarishda dzyudochi raqibini uloqtirmasdan usulni immitatsiya qilish orqali bajarib ko‘rsatadi. Natijada usulni samarali qo‘llash bo‘yicha ko‘nikma va malaka hosil bo‘ladi.

Amaliyotda uchikomini bajarishning uchta turi farqlanadi: yakka holda uchikomi; juft holda uchikomi; va uch kishilik uchikomi.

Yakka holda uchikomi – uloqtirish usuli elementlarini ma’lum bir vositalar, xususn rezina orqali bajarish bilan amalga oshiriladi.

Juft holatda uchikomi – ikki kishi bir-biri bilan usulni takrorlaydi. Bunda birinchi sportchi hujum, ikkinchisi esa himoyalanish vazifasini bajaradi.

Uch kishilik uchikomi – ikki kishi takrorlash mashqlarini bajaradi, o‘z navbatida uchinchi kishi esa mashqni qiyinlashtirish va nazorat qilish maqsadida himoyalanayotgan dzyudochi belbog‘idan ushlagan holda mashqda ishtirok etadi.



25-rasm. Turli xil Uchi-komi mashqlari

Har uchala holatda ham o'ziga xos jihatlar mavjud bo'lib, ular tayyorgarlikning turli davrlari, yosh, jins va sport malakasi kabi xususiyatlarga bog'liq holda qo'llaniladi.

Zamonaviy dzyudoda uchikomi mashqlarini turli yondashuv asosida qo'llash odat tusiga kirmoqda. Masalan, joyida turib va harakatda bajarish eng ommabop usullar hisoblanadi. Shuningdek, mahoratli murabbiylar sportchilarni tayyorlash jarayonida musobaqa talablaridan kelib chiqib uchikomi mashqlarini qo'llashni tavsiya qilishadi. Uchikomi mashqlari aynan musobaqa talablari doirasida o'rganiladi. Turli ushlash holati, nostandart musobaqa faoliyati vaziyatlarini modellashtirish orqali uchikomi mashqlarini bajarishga alohida ahamiyat qaratish kerak. Uchikomi mashqlarini bajarish shiddati va takrorlanishi usulni qanchalik samarali o'zlashtirishga bog'liq albatta.

Nagekomi bu raqibni mashq qilish uchun uloqtirishdir. Bunda o'quv-mashg'ulot jarayonida raqiblar bir-birlarini tatamiga uloqtiradilar. Uloqtirish jarayonida raqib gavdasi tatamiga tekkanidan so'ng bir qo'l bilan uning yengidan ushlab qolishga erishish kerak.

Randori (bellashuv). Randori bu mashg'ulot jarayonida o'rganilgan usullarni qo'llash maqsadida tashkil etiladigan nazorat bellashuvlari hisoblanadi.

Randori murabbiy tavsiyasiga ko'ra ikki dzyudochining o'zaro raqobati asosida tashkil etiladigan, haqiqiy musobaqa sharoitini aks ettiradigan mashg'ulot turidir. Randori mashqlarining vaqt davomiyligi turlicha bo'lishi mumkin. Ammo shu narsa muhimki, randori real bellashuvlar vaziyatini o'zida aks ettrishi va dzyudochining tayyorgarlik darajasini sinovdan o'tkazishi kerak. Bundan tashqari, randori, dzyudochining tayyorgarlik darajasini o'stirishga xismat qilishi kerak.



26-rasm. Dzyudo bo'yicha Jaxon Chempioni Abdulla Tangriyev tatamida

Savollar

1. Dzyudo texnikasi asoslari nimalardan iborat?
2. Dzyodo etikasi va uning elementlarini tushuntirib bering.
3. Belbog'ni (Obi) bog'lash amaliyotini ko'rsatib bering.
4. Rey, uning turlari va ahamiyati nimadan iborat? Tushuntirib va amaliy ko'rsatib bering.

5. Ukemi va uning turlari hamda ahamiyatini tushuntirib bering.
6. Sheriksiz va sherik bilan harakatlanishlarni farqlab bering.
7. Harakatlanishda muvozanat va uning ahamiyatini tavsiflab bering.
8. Dzyudoda Kumi kata va uning ahamiyati nimadan iborat?
9. Turli xildagi Kumi kata turlarini sanab bering. Ularning tashqi farqlari nimadan iborat?
10. Muvozanat va uning yoʻqolishi jarayonini izohlab bering.

Adabiyotlar

1. "Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish boʻyicha harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida"gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni.
2. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
3. Kano J. Kodokan Judo. Tokyo – New York. Kodansha International; 1986. 262 p.
4. Ю.С.Ким, Л.П.Югай. Основы дзюдо. Учебное пособие. Ташкент-2005. 139 стр.
5. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.J. Darslik. Dzyudo boʻyicha sport pedagogik mahoratini oshirish. T. 2017.
6. International Judo Federation. www.ijf.org. Explanatory guide to the refereeing rules 9 March 2018 Published. 1547390614 pdf.

7. Тураев Ш.Р., Югай Л.П. Правила дзюдо (на узбекском языке). Ташкент. 2002.- 50 с.
8. K.Mifune. Kanon of Judo. Principles and Techniques. Tokyo, Japan., 1958. P. 249.

II BOB. DZYUDO NAZARIYASI

2.1. Dzyudo mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Sport tayyorgarligi (trenirovka) - bu ma'lum fazilatlar, qobiliyatlarni rivojlantirish va zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jihatdan tashkil etiladigan jarayondir.

Mashg'ulotlar sportchi tayyorlashning asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonida dzyudochining yutuqqa bo'lgan imkoniyati darajasini oshirish, shuningdek, uning shaxsiy fazilatlarini tarbiyalash amalga oshirilishi nazarda tutiladi. Mashg'ulotlarning maqsadi dzyudochining yuqori darajadagi tayyorgarligiga va musobaqalarda rejalashtirilgan sport natijalariga erishishishini ta'minlashdan iborat. Dzyudo mashg'ulotlari va uning o'ziga xos ahamiyatini aniqlashdan ilgari sport turlarining tasnifi tushunchasini izohlash kerak. Dastlab bu borada ma'lum bilimlar mavjud bo'lib (L.Matveyev, 1991), keyinchalik mutaxassislar tomonidan takomillashtirilmoqda.

Sport turlarini xususiyatlariga ko'ra tasniflash so'nggi yillarda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Professor T.Bompa va boshq. (2019), o'zining so'nggi izlanishlariga ko'ra sport turlarini uchta asosiy guruhga tasniflaydi (***9-jadval***).

Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra mashg'ulotlar va tayyorgarlik jarayoni amalga oshiriladi. Mazkur tasnifga ko'ra dzyudo 2-guruhga mansub bo'lib, musobaqalashuv jarayoni xilma-xil texnik harakatlardan tashkil topgan. Mos ravishda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalasi amalga oshiriladi.

9-jadval.

Sport turlari tasnifi (Tudor O. Bompa va Carlo A. Buzzichelli bo'yicha, 2019)

Sport turi tasnifi	Sport turi tavsisfi	Sport turi
Tsiklik sport turi	Muayyan texnik xarakatlar musobaqa sharoitida muntazam va bir xilda takrorlanadi	Yugurish (qisqa, o'rta va uzoq masofalarga), sportcha suzish, velopoyga, konkida uchish va shu kabi sport turlari
Atsiklik sport turlari	Xilma-xil texnik xarakatrlar musobaqa faoliyati sharoitida qo'llaniladi. Bunday harakatlar notekis harakatlardan tashkil topadi	Yakkakurashlar, sport o'yinlari, gimnastika, ayrim suv sporti turlari va boshqalar
Aralash sport turlari	Musobaqa faoliyati sharoitida har ikkala toifadagi harakatlar birdek ahamiyat kasb etadi va qo'llaniladi	Balandlikka va uzunlikka sakrash, qishki va yozgi biatlon va shu kabilar

O'quv tayyorgarlik jarayonlarida belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir:

1. Dzyudo texnikasi va taktikasini puxta o'zlashtirish.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tana tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish.

3. Shaxsning psixologik va irodaviy fazilatlarini takomillashtirish.

4. O'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etishga imkon beradigan nazariy bilimlarni chuqur o'rganish (musobaqa qoidalari, taktik bilimlar).

Ushbu vazifalar to'plami mashg'ulotning mazmunini belgilaydi. Ushbu muammolarni hal qilish tegishli texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarning asosiy vazifalari quyidagilarni inobatga olish zaruratini ko'rsatadi.

1) sportchining individual xususiyatlari;

2) dzyudoning o'ziga xos xususiyatlari;

3) o'qitish-orgatish davri, bosqichi va boshqalar.

Asosiy vazifalarni batafsil bayon qilish natijasida ma'lum bir mashg'ulot, mashg'ulot kuni va siklidagi mashg'ulotning aniq vazifalari belgilanadi.

Trenirovka vositalari

Boshqa sport turlari kabi dzyudoda ham ma’lum umumiy jihatlar mavjud. Professor R.Salamov fikricha sport trenirovkaso vositalari tayyorgarlining muhim va ajralmas qismi hisoblanadi. Trenirovka vositalarisiz tayyorgarlik o‘z mohiyatini yo‘qotadi (R.Salamov, 2005).

Uzoq yillik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulotlar tizimi va undan ko‘zlanadigan asosiy maqsad yuqori natijalarni qo‘lga kiritishdir. Bunda bir qator vazifalar va masalalar samarali yo‘lga qo‘yilishi kerak. Uzoq yillik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot vositalari muhim ahamiyat kasb etadi va natijalar barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi (I.A.Pismenskiy va boshqalar, 1982). Dzyudo mashg‘ulotlari vositalariga texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish vositalari kiradi. Tayyorgarlik jarayonida ushbu tayyorgarlik turlari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, tayyorgarlik jarayonini quyidagi tayyorgarlik turlari bilan tavsiflash mumkin bo‘ladi.

1. Tanlangan musobaqa mashqlari.
2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari.
3. Umumiy tayyorgarlik mashqlari.
4. Tabiiy vositalar.
5. Tibbiy-gigiyenik vositalar.
6. Psixologik ta’sir qilish vositalari.
7. Moddiy-texnik vositalar.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida yuqoridagilar alohida ahamiyatga ega. Aslida o‘quv mashqlari - mashg‘ulotning asosiy vazifalarini hal qilishning asosiy vositasidir. Quyida trenirovka vositalarini tavsiflaymiz.

Musoba mashqlari - bu raqobat muhitida qo‘llaniladigan mashqlardir. Dzyudo bahslarida bu bellashuv sharoitini aks ettiradigan mashqlardan iborat bo‘ladi.

Tayyorgarlik jarayonida bellashuv modelini yaratish musobaqa mashqlariga misol bo‘ladi.

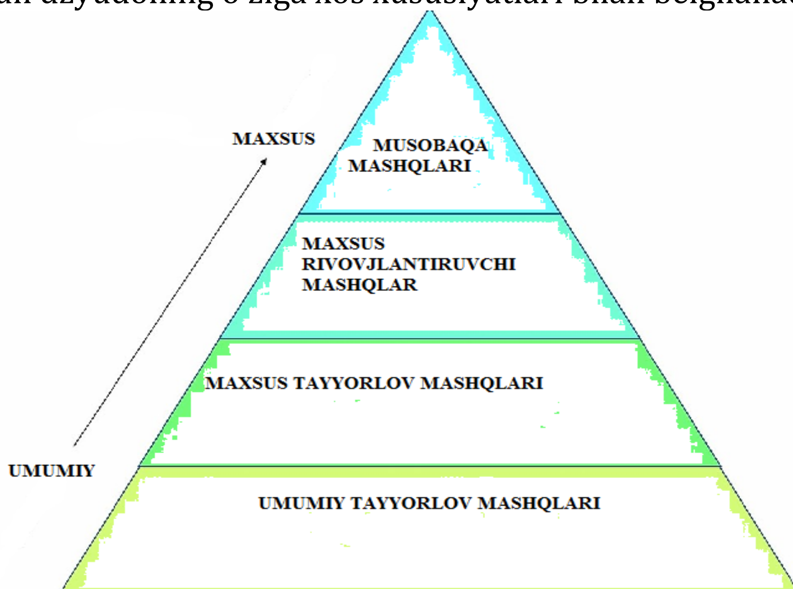
Uslubiy jihatdan ular quyidagilarga ajratiladi:

a) amalda musobaqa sharoiti va qoidalariga muvofiq bajariladigan mashqlar;

b) tarkibi va umumiy yo‘nalishi jihatidan musobaqa mashqlariga to‘g‘ri keladigan tayyorgarlikdagi mashq shakllari.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu harakatlarning koordinatsion tuzilishidagi musobaqa mashqlariga, fazoviy, vaqt-fazoviy va energiya xususiyatlariga, nerv-mushaklarning kuchlanishiga va jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo‘lishiga o‘xshash mashqlar turidir.

Maxsus tayyorgarlik mashlarini tanlash dzyudochining maxsus jismoniy fazilatlari va texnikasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan hamda tabaqalashtirilgan ta’sirni ta’minlash uchun dzyudoning o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.



27-rasm. Trenirovka vositalarining o‘zaro nisbati

Umumiy tayyorgarlik mashqlari dzyudochining umumiy tayyorgarlik vositasi bo‘lib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va keng ko‘lamli musobaqa ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Umumiy tayyorgarlik mashqlari sportchining o‘ziga xos fazilatlarini shakllantirishga ta’sir etuvchi xususiyat va ko‘nikmalarni rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kerak. Trenirovka vositalarining o‘zari nisbati quyidagi rasmda aks ettirlgan.

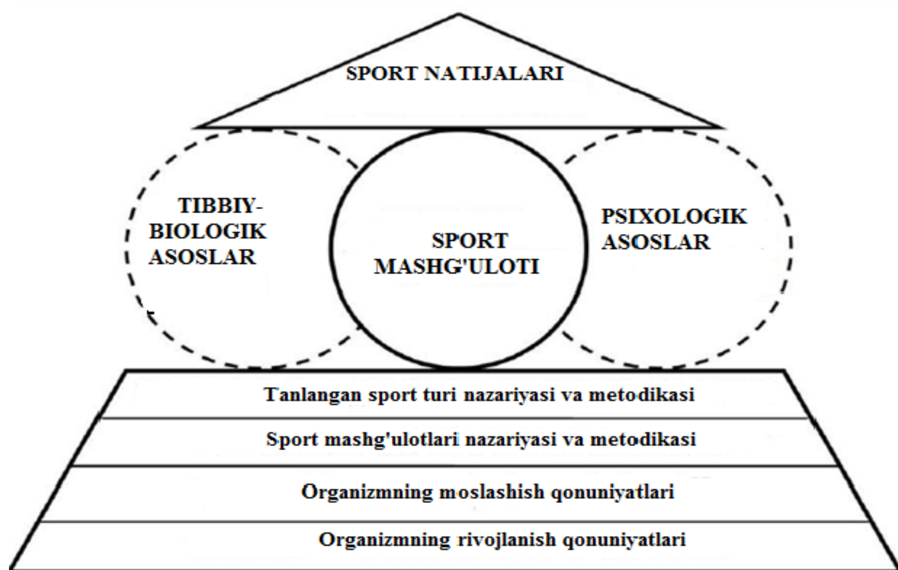
Tayyorgarlik jarayonida faqatgina mashqlar tarkibi emas balki, tashqi faktorlar ham muhim o‘rin tutati. Quyida ularni tavsiflaymiz.

Tabiiy vositalar - bu quyosh nuri, suv va havo omillari va ulardan musobaqa imkoniyatini oshirish, chiniqtirish va sog‘lomlashtirishda keng foydalaniladi.

Tibbiy-gigiyenik vositalarga quyidagilar kiradi: oqilona kunlik rejim, sportchining shaxsiy gigienasi, mashg‘ulot joylarini gigiyenik ta’minlash, ratsional ovqatlanish, gidroterapiya, fizioterapiya, massaj va o‘z-o‘zini massaj qilish.

Psixologik ta’sir qilish vositalari. Bularga quyidagilar kiradi: ideomotor mashqlar (haqiqiy harakatni amalga oshirishdan oldin hal qiluvchi fazalarda kontsentratsiya bilan motorli harakatni aqliy qayta ishlab chiqarish, uyqu, dam olish, avtogenik psixo-mushak mashqlari, hayot va bo‘sh vaqtni oqilona tashkil qilish, psixo-gigiyena).

Moddiy va texnik vositalar - bu sport trenajyorlari, maxsus jihozlar, nazorat va axborot uskunalari va boshqa moddiy va tashkiliy vositalar.



28-rasm. Sport natijalari va unga erishish bosqichlari va vositalari (A.Pavlov va hammualliflar, 2015)

Bir qator xorijiy olimlar tomonidan sport natijalariga erishishning muayyan shartlari va bosqichlari ko‘rsatib o‘tilgan (A.Pavlov va hammualiflar, 2015). Ushbu ma’lumotlarga tayangan holda aytish kerakki, natijalarga erishishning asosiy va markaziy sharti sifatida trenirovka jarayonlari keltirib o‘tilgan. Turli yordamchi vositalar ikkilamchi faktorlar sifatida qayd etilgan (***28-rasm***).

2.2. Mashg‘ulot tamoyillari

Tamoyil tushunchasi keng ma’noni anglatadi, jismoniy tarbiya va sportda ma’lum ma’nodagi yo‘l-yo‘riqlar va ko‘rsatmalar ma’nosini beradi. Tamoyil sportchi va murabbiyga sport mashqi bilan qanday shug‘ullanish, qanday talablarga amal qilish va nimalarni amalga oshirish lozimligini belgilab beradi.

Sport mashg‘ulotlari tamoyillari sportchini tayyorlashga bo‘lgan qarashlar, yondashuvlar, vosita va usullar majmuini umumlashtirgani holda sportchi tayyorgarligining butun bir strukturasini aks ettiradi va tayyorgarlik jarayoniga muayyan talablar qo‘yadi.

Sport mashqi tamoyillari amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, sportchi tayyorgarligi jarayonining mantiqiy ketma-ketligi, uzviyligi va tizimliligini ta’minlaydi. Dzyudo mashg‘ulotlarini tahkil etish va yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritsi bevosita umumiy sport nazariyasio qonuniyatlariga asoslanadi. Tamoyillar mazmuni va ularning xususiyatlari haqida quyida fikr boradi.

Yuksak ko‘rsatkichlarga intilish

Sport yuksak ko‘rsatgichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport natijalari maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo‘lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa, eng yuqori natijaga erishish turli sportchilar uchun turlichadir. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo‘lida mumkin qadar ko‘proq natija sari intilishidir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o‘zicha muhim bo‘lmay, balki sportchida kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish demakdir. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag‘batlantirish choralari bilan (boshlang‘ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko‘rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga

sazovor boʻlishigacha) qoʻllab-quvvatlab boriladi (Masalan, Abdulla Tangriyev, Rishod Sobirov va b.).

Yuksak koʻrsatkichlarga intilish sport mashqini shunga moslab tashkil qilish, eng taʼsirli (mashqni koʻproq foyda keltirishi maʼnosida) vosita va uslubiyatlardan foydalanish va nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yoʻli bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori darajada intilish sport mashqining barcha oʻziga xos belgilari: mashqlarni yuksak darajada boʻlishi, yuklama va dam olishning davriylikdan iborat boʻlib almashib turishi va hakozolar - mavjud boʻlishini talab etadi.

Sport mashqining yuqorida aytib oʻtilgan qonuniyatlari sportdagi koʻp yillik kamolot bosqichlariga bogʻliq tarzda turlicha namoyon boʻladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shugʻullanish asosan umumiy tayyorgarlik yoʻlida oʻtkaziladi, bunda trenirovka jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega boʻlmaydi. Oliy koʻrsatgichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega boʻladi. Organizmning yosh jihatdan shakllana borishi va mashq darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qoʻyadigan yosh ulgʻayishiga bogʻliq va boshqa omillar sodir boʻlmaguncha toʻliq ravishda amalga oshirilib boriladi.

Yuqoridagi aytilganlardan koʻrish mumkinki, orta borishning umumiy tamoyili sport mashqi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan uni sportning maʼlum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni taʼminlash talabi sifatida tushinish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatini anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-gʻayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan mazkur turini takomillashtirish uchun gʻoyat qulay boʻlgani holda, sportning boshqa turlari uchun bunday boʻlmaydi. Shu

munosabat bilan sport mashqini uyishtirishda shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish katta ahamiyatga ega. Sportchining shaxsiy moyilligiga muvofiq ravishda oʻtkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste’dodini mumkin qadar toʻlaroq nomoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, sportga ixtisoslashishning xatosi va sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan boʻlishi sportchi va trenerning koʻpgina harakatlarini yoʻqqa chiqaradi.

Sportda yuksak koʻrsatkich faqat ijodiy izlanish sharoitdagina erishilishi mumkin. Yangi sport yutugʻi hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir. Sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usulllarini kashf etishdir. Shuning uchun sport mashqiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik printsipi alohida ahamiyat kasb etashi tushunarlidir.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi

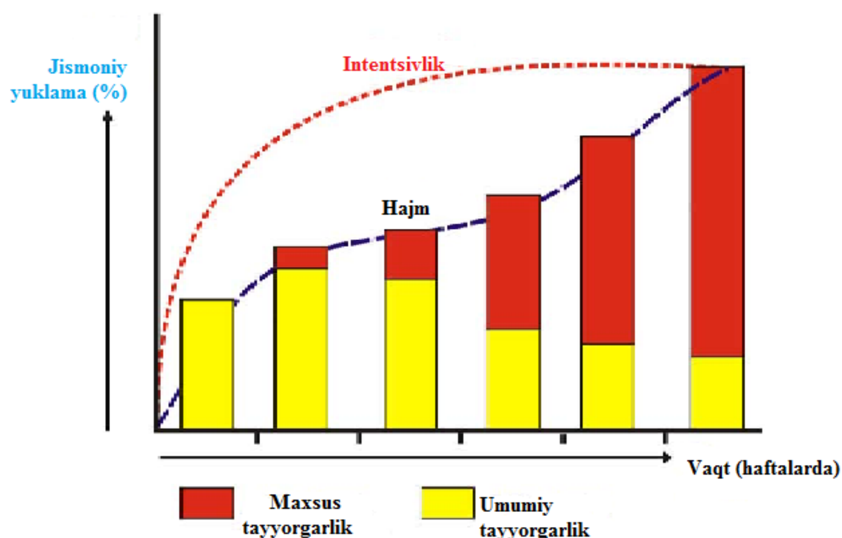
Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha, organizmning funktsional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar koʻproq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, tadqiqotlarning juda koʻp malumotlari ham ana shuni ta’kidlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bogʻliqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi – uning barcha a’zolari tuzilma va funktsiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida oʻzaro uzviy bogʻliqdir. Qaysi jismoniy fazilat koʻproq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani har qaysi sport turida oʻziga xos nisbatda boʻlsada, biroq, jismoniy

qobiliyat g‘oyat yuksak darajada bo‘lishi shart, yani har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin.

Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o‘zaro hamkorlikda ishlaydi va shakllanadi. Sportchi tomonidan o‘zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo‘lsa, (albatta, tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq bo‘lgan ma’lum me’yorda) harakatlarning yangi shakllarini yaratish va ilgari o‘zlashtirilganini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo‘ladi. Yangi harakat elementlari takrorlash natijasida paydo bo‘ladi va u ma’lum elementlarni o‘z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o‘zlashtirish jarayonida bu yo‘lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga olish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati shakllanadi. Demak, sportda takomil topishning ob’yektiv qonunlari mashqlarni chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo‘lishi bilan birga har tomonlama rivojlanishga olib ketishni talab qiladi. Shunga ko‘ra sport trenerovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga uzviy bog‘lab olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning hamohangligi faqat sport takomilining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki sportchi shaxsini har tomonlama o‘stirishga qaratilgan tarbiya tizimining umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini, inson omilini tarbiyalashni nazarda tutadi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy tamoyilini sport mashqida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim tamoyili deb qarash zarur. Quyidagi rasmda haftalik tsikllarda umumiy va maxsus tayyorgarlik dinamikasining o‘zgarishini ko‘rish mumkin.



29-rasm. Haftalik mikrotsikllarda umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zaro nisbati

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi degan so'z, sport yutuqlariga erishishda va ayni shu paytda shaxsni tarbiyalashda sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanish ham demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biri bilan bo'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi. Chunki, umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni yuqorida ko'rsatib o'tilgandek, tanlagan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi. Maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi bog'liq sifat tarzida tushunmoq kerak. Mashq qilish vaqtida bu birlik tomonlarining ma'lum me'yorlari mavjud bo'lib, uning buzilishi sport taraqqiyotiga erishsishga xalaqit beradi. Ya'ni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoni sport taraqqiyotining, sportchi tarbiyasining rivojlanishsiga to'sqinlik qiladi. Bu me'yor tanlagan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda

boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Bu yana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli bosqichlarida turlicha o'zgarib turadi. Mazkur muammoning qanday hal etilishi bir yillik va ko'p yillik mashqni tuzilishiga bo'g'liq bo'ldi.

Uzluksizlik tamoyili

Sport mashqi doimiy va muntazam mashg'ulotlar va tayyorgarlik olib borishni talab etadi. Uning bu xususiyati bevosita sportda qandaydir natija ko'rsatishga imkon beradi. Sportda yuqori natijalarni qayd etishning muhim sharti sifatida uzluksiz mashq qilish jarayonini tashkil qilish lozim.

Sportda qandaydir harakat amallarini o'zlashtirish, texnikani o'rganish, musobaqa imkoniyatini oshirishning eng muhim xususiyati sifatida sportda uzluksizlik tamoyili katta ahamiyat kasb etadi. Tartibsiz, rejalashtirilmagan va muntazam tashkil qilinmaydigan mashg'ulotlar orqali sport mashqi o'zining mazmunini to'la anglatmaydi, ya'ni, o'z ahamiyatini yo'qotadi.

Yuqori malakali sportchilar uzoq yillar davomida, uzluksiz mashq qilish natijasida yuqori natijaga erishishini bugun sport amaliyoti va sportda olib borilayotgan tadqiqotlar to'laqonli tasdiqladi. Aksariyat hollarda, 4-6 yil va hatto undan ham ko'proq davr mobaynida mashq qilish natijasi o'laroq sport kamolotiga erishilmoqda.

Bugunga kelib sport ilmining rivojlanishi, sportda olib borilayotgan izlanishlar natijasida sportda ma'lum bir natijani qayd qilish uchun ketgan vaqtni nisbatan qisqartirmoqda. Ammo, unga teskari ravishda sportda raqobat ortib bormoqda. Natijada sport bilan uzluksiz mashg'ul bo'lmasdan turib natija ko'rsatish ehtimoli ortmoqda.

Quyidagi 30-rasmda uch yilga rejalashtirilgan uzluksiz mashg‘ulotlar jarayonida musobaqa potentsialining o‘sishi va trenirovka jarayonining uzluksizligi tasvirlangan.

Mazkur tamoyilning mazmunini qisqa qilib tushuntiradigan bo‘lsak, mashq jarayonini bunday zichlash, mashg‘ulotlarni bir-birining “***izi***” ustiga qo‘yish mashg‘ulotlar umumiy miqdorining ortishiga olib keladi. Yetarli darajada tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar haftasiga 6 va undan ham ko‘p mashg‘ulotda qatnashishi mumkin.

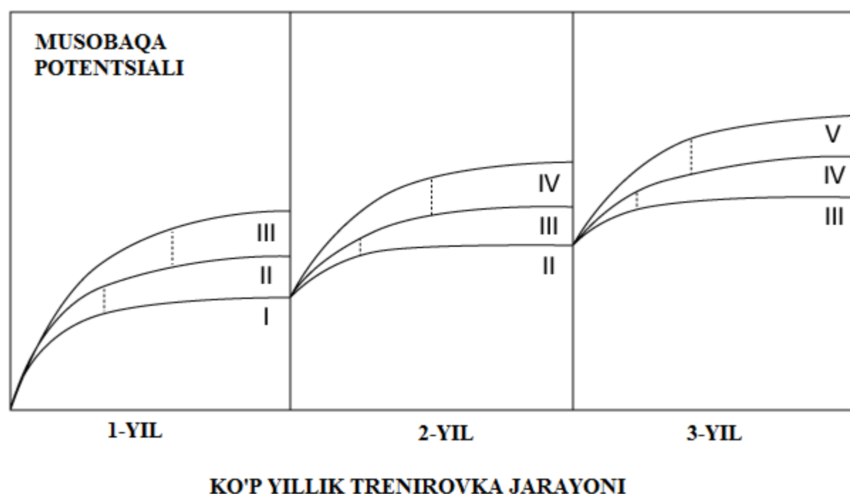
Sport mashqi jarayonida uzluksizlik tamoyilining xususiy jihatlari bor. U quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- sportda mashq qilish jarayoni tanlangan sport turida butun yil bo‘yi yoki ko‘p yillar davomida sport natijasini qo‘lga kiritish maqsadida davom etadi;
- navbatdagi mashg‘ulot o‘tgan mashg‘ulotning mantiqiy davomi bo‘lib, ilgari o‘tgan mashg‘ulotni qisman yoki to‘la takrorlaydi;
- mashg‘ulotlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i sportchining ish qobiliyatini tiklash va o‘stirishni kafolatlaydigan darajada bo‘lishini ko‘zda tutadi. Ba’zan sportchi ish qobiliyati to‘la tiklanmay turib mashg‘ulotlar o‘tkazishga yo‘l qo‘yiladi.

Aksariyat hollarda ikkinchi va uchinchi ko‘rsatkichlar bahs va munozaralarga sabab bo‘lib izoh talab qiladi. Ikkinchi holatning ma’nosi shuki, bunda mashg‘ulotlar orasidagi intervallar haddan tashqari uzoq bo‘lmasligi va ilgarigi mashg‘ulot ta’sirini yo‘qotmasligi nazarda tutilishi kerak.

Uchinchi holatda shuni tushunish mumkinki, bunda mashg‘ulotlar sportchi organizmi, ish qobiliyati to‘la yoki o‘ta tiklanib ulgurmasdan tashkil qilinadi. Natijada sportchi organizmining jismoniy yuklamalar va mashqlarga moslashish jarayoni takomillashadi. Moslashish jarayoni

samarali kechadi. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan tadqiqot natijalari yuqoridagi holat ratsional ekanligidan dalolat beradi.



30-rasm. Uch yillik tayyorgarlik jarayoni va musobaqa imkoniyati darajasining o‘sishi

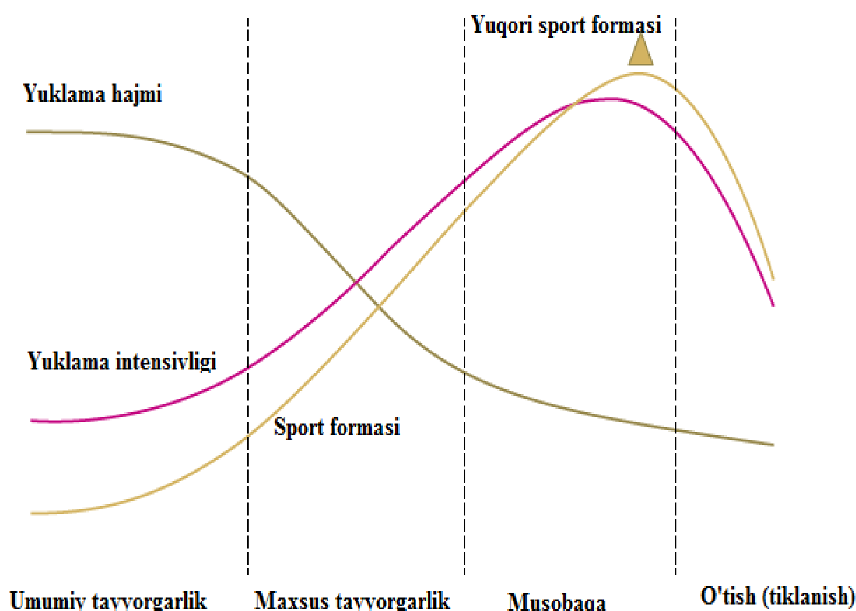
Mazkur tamoyilning mazmunini qisqa qilib tushuntiradigan bo‘lsak, mashq jarayonini bunday zichlash, mashg‘ulotlarni bir-birining “***izi***” ustiga qo‘yish mashg‘ulotlar umumiy miqdorining ortishiga olib keladi. Yetarli darajada tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar haftasiga 6 va undan ham ko‘p mashg‘ulotlardada qatnashishi mumkin.

Demak, mazkur tamoyilning asl mohiyati va mazmuni mashg‘ulotlar orasidagi interval, vaqt va mazmun bir-birini to‘ldirishidadir. Butun yil bo‘yi yoki umuman, uzoq vaqt davom etadigan mashg‘ulotlar bir-biri bilan shu darajada uzviy aloqada bo‘lishi kerak va mashg‘ulotlar orasidagi davr o‘ta uzoq bo‘lmasligi lozim. Mashg‘ulotlar jarayonining tizimli yo‘lga qo‘yilishi natijasida mashg‘ulot yuklamalari va talablari asta-sekin ortib boradi.

Qisqa qilib aytganda, sport uzluksiz tayyorgarlik va mashqlar tizimini talab qiladi. Sportda uzluksiz shug'ullanmasdan turib natija ko'rsatish mumkin emas.

Yuklamalarning asta-sekin ortib borishi

Sport natijalarining oʻsishi mashq talablarining asta-sekin va yuqori darajada ortib borishini taqozo qiladi. Sport mashqi jarayonida jismoniy yuklamalar hajmi ham, texnik, taktik yoki iroda tayyorgarligi koʻlami ham tobora ortib boradi. Mashq jarayonida jismoniy yuklamalar faqatgina asta-sekin emas, balki maksimal sur'atda oʻsib borishi ham nazarda tutilmogʻi kerak (Michael,B. va hammualliflar, 2016). Bu sportchining mahorat darajasi va malakasiga ham bogʻliq, albatta.



31-rasm. Yillik tayyorgarlik davrlari va yuklamalar oʻzgarishi (Michael, B., va hammualliflar, 2016)

Sport mashqining mazkur tamoyili dastlab A.N.Krestovnikov tomonidan ilmiy jihatdan talqin qilingan bo‘lib, o‘z mazmuni va yo‘nalishiga ko‘ra mashg‘ulotlarga sportchilarni moslashtirishning eng optimal shakli sanaladi. Mashg‘ulot yuklamalari ortib borgan sari sportchi organizmining Chiniqganlik darajasi ham yuqorilab boradi. Natijada sportchi organizmining jismoniy yuklamalarga moslashishi yaxshilanib boradi.

Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning asta-sekin va maksimal darajagacha ortib borishi deyilganda ko‘pincha haddan tashqari ko‘p, charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Ushbu yuklamani sportchi organizmi funksional qobiliyatlari chegarasidagi va uning moslashuv imkoniyatlari doirasidan chiqmaydigan yuklama deyish to‘g‘riroq bo‘lardi. Maksimal yuklama deyilganda sportchi imkoniyat darajasidagi, uning funksional imkoniyatlari doirasidagi yuklamani tushunish kerak. Xoh jismoniy bo‘lsin, xoh ruhiy bo‘lsin, keragidan ortiqcha yuklama sportchiga salbiy ta’sir o‘tkazadi.

Yuklamalarning ortib borishi haqida gapirganda shuni aytish kerakki, bu jarayon sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida birdek bo‘lmaydi. Mashg‘ulotlarning ma’lum davrlarida yuklama hajmi nisbatan ortsa, ba’zan esa shiddatlilik ortib boradi. Jismoniy yuklamalar birdek, parallel ravishda bormaydi.

Demak, mashg‘ulotlarda jismoniy yuklamalar asta-sekinlik bilan o‘sib boradi va sportchi imkoniyatlari chegarasigacha yetishi kerak. Jismoniy yuklamalarning asta-sekinlik bilan ortib borish tamoyili sportchi tayyorgarligining eng muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Bunda sportchi organizmining bosqichma-bosqich moslashishi kuzatiladi va amalga oshiriladi. Aslini olganda, mazkur tamoyilning eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri bu sportchi organizmini

jismoniy yuklamalarga moslashtirib borishdir. Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning asta-sekin ortib borishi sportchi imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirib boradi. Natijada sport formasining shakllanishiga sabab bo‘ladi (Bondarchuk, 2014).

Quyidagi 32-rasmda uch xil ko‘rinishdagi sport formasi fazalari va ularning xarakterli jihatlari tavsiflangan. 1-, 2- va 3-ko‘rinishlar uchun sport formalari turlicha ekanligini ko‘rish mumkin. Bu yerda: *a-formaga kirish; b-formani saqlash va c-formani vaqtincha yo‘qotish fazalari*.



32-rasm. Sport formasi fazalari (A.Bondarchuk, 2014)

Umuman olganda sport formasining shakllanishi borasidagi ma’lumotlar ilmiy mulohazalarni umumlashtirish natijasida u to‘g‘risidagi yaxlit tasavvurni hosil qilish mumkin. Bu o‘rinda bugungacha yaratilgan ilmiy adabiyotlar, maqolalar va boshqa muhim nashrlar katta ahamiyat kasb etadi.

Sikllilik tamoyili

Sikllilik sport mashqi uchun xos jihatlardan sanaladi. Ma’lum mashg‘ulotlarning, bosqichlarning va davrlarning nisbatan to‘la yoki qisman takrorlanib turishi sport mashqi strukturasi uchun xarakterlidir. Sport nazariyasi va

amaliyotida sport mashqining katta, oʻrta hamda kichik sikllari mavjudligi e’tirof etiladi.

Sport mashqining mazkur prinsipi oʻzida katta ma’noli, keng faoliyat tushunchasini birlashtirgan. Mashgʻulotlarning har bir sikl boʻyicha xususiyatlarini tushuntirib oʻtish kerak.

Mutaxassislarning fikriga koʻra butun bir sport mashgʻulotlari jarayoni 3ta asosiy sikllardan tashkil topadi. Ular kichik (mikro) sikl, oʻrta (mezo) sikl va katta (makro) sikllardan iboratdir.

Mikrotsikl bir necha kun davom etadigan mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Ularning tuzilishiga sabab boʻladigan faktlarni keltirib oʻtish oʻrinlidir. Mikrotsikllar yuklamalar dinamikasining kichik toʻlqinlarini hosil qilib, asosan ma’lum bir vazifalarning takrorlanishi va ular samarasini aniqlash jarayonini oʻz ichiga oladi. Masalan, kurash turlarida mashgʻulotlar samaradorligini aniqlashda hafta oxirida nazorat bellashuvlari tashkil qilinadi. Bu birinchidan, mashgʻulot mikrotsiklida sportchi tomonidan oʻzlashtirilgan usullar darajasini bevosita belgilab bersa, ikkinchidan, mashgʻulotning kelgusi yoʻnalishini qay yoʻsinda tashkil qilishni koʻrsatadi.

Bir qator mutaxassislar, oʻz kuzatishlari va tadqiqotlariga koʻra mashgʻulot sikllari va unga bogʻliq bosqichlar hamda davrlarni tahlil qilar ekan, tayyorgarlik jarayonida ular bir butun ekanligini ta’kidlaydi (***33-rasm***). Yillik tayyorgarlik davrlari uchun xos boʻlgan tayyorgarlik sikllari, bosqichlari va davrlar quyidagi 33-jadvalda aks ettirilgan (D.L.Hoover va boshqalar, 2015).

Mashgʻulot mikrotsikli deyilganda qisqa muddatga moʻljallangan (taxminan 3-10 kun) mashgʻulotlar yigʻindisini tushunish lozim. Mikrotsikllarda asosan, aniq va konkret vazifalar hal qilinadi.

Yillik tayyorgarlik sikli					
Davrlar	Tayyorgarlik		Musobaqa		O'tish
Yarim davrlar	Umumiy tayyorgarlik	Maxsus tayyorgarlik	Musobaqa oldi	Musobaqa	O'tish
Makrosikllar					
Mikrosikllar					

33-rasm. Yillik tayyorgarlik davrida tsikllar, davrlar va bosqichlar (D.L.Hoover, W.R.VanWye, L.V.Judge, 2015)

Sportchining ma'lum kamchilik va yutuqlarini tahlil qilish va tegishli xulosalarga kelish mikrotsikllar davrida amalga oshiriladi. Professor R.Xalmuxamedov fikricha yakkakurash sport turlarida musobqalar sonining koʻpligi tayyorgarlikni davrlashtirish va ular mazmunini muvofiqlashtirish masalasiga alohida yondashuv zarur (R.Xalmuxamedov, 2009).

Mezosikllar bir necha mikrosikllardan tashkil topadi. Ular bir necha haftadan 2-3 oygacha davom etishi mumkin. Mezotsikllarda faqatgina mashgʻulotlar takrorlanib qolmasdan ularga ma'lum darajadagi oʻzgartirishlar va tahrirlar kiritilishi mumkin. Mashgʻulot jarayonining xususiyatlari, sportchining tayyorgarligi, kutilayotgan musobaqalar mezotsikllar mazmunini oʻzgartirishga asos boʻladi. Ba'zan jismoniy yuklamalar hajmi ortib boradi. Ayrim hollarda esa aksincha, yuklamalar nisbatan stabillashtiriladi.

Makrotsikl bu butun bir mashgʻulotlar tizimini qamrab oluvchi katta tuzilma hisoblanib, mashgʻulotlarning yaxlit bir jamlanmasini oʻz ichiga oladi. Mikro va mezotsikllar makrotsikl tarkibida amalga oshirilishi bilan xususiyatlidir.

Ular 3 oydan yarim yilgacha va hatto bir va ko‘p (4 yilgacha, Olimpiya sikli) yil ham davom etishi mumkin.

Makrotsikl mashg‘ulotlar jarayonining katta to‘lqinini tashkil qiladi. Aytaylik, bir yilga mo‘ljallangan yillik mashg‘ulot ikkita makrotsikldan tuzilgani holda 2ta katta to‘lqinni tashkil qiladi va mashg‘ulotlarni uzoq vaqtga rejalashtirish asosida yuzaga chiqadi.

Demak, sport mashqi jarayoni sikllardan tashkil topadi va ular tayyorgarlikning u yoki bu davrida takrorlanib turadi.

Yuklamalarning to‘lqinsimon o‘zgarishi

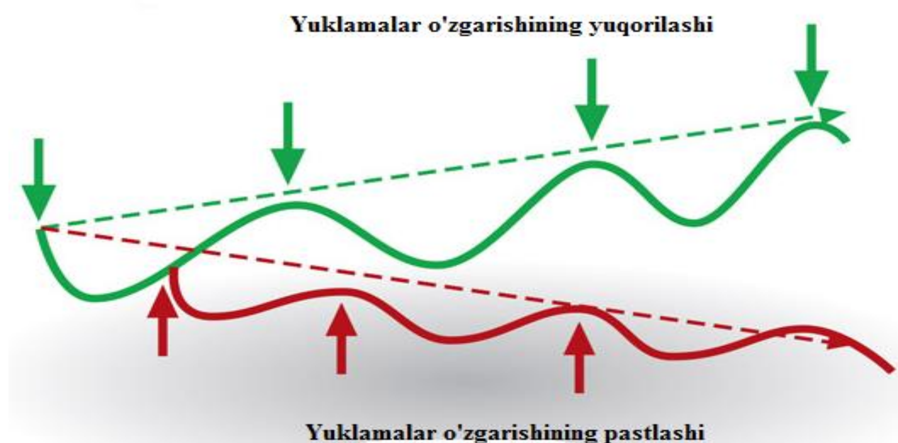
Sport mashqi jarayonida yuklamalar birdek ko‘rsatkichda bo‘lmaydi. Mashg‘ulotlarning ma’lum davrida yuklamalar hajmi nisbatan ortib boradi. Ayrim hollarda esa aksincha, yuklamalar kamayib, dinamika pastlab boradi.

Yuklamalarning ortishi yoki kamayishi mutlaq darajada emas, balki, ma’lum chegarada, rejalashtirilgan parametrlar asosida bo‘ladi. Sport mashqi jarayonida jismoniy yuklamalar to‘lqinsimon o‘zgarishining asosiy sabablaridan biri sportchi funksional holatini tiklash bo‘lsa, boshqa tomondan musobaqa imkoniyatini oshirishdir. Sportchining imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, musobaqa taqvim rejasi asosida mashg‘ulot yuklamalarini muvofiqlashtirish kerakligini zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti qo‘llab quvvatlaydi. Shuni unutmaslik kerakki, sport natijalarining eng optimal davri jismoniy yuklama hajmining eng ko‘p oshgan davriga mos kelmaydi. Qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o‘tishiga qadar anchagina vaqt talab etadi.

Yuklamalar hajmi to‘lqinsimon o‘zgarishi tamoyilining yuzaga chiqishida yuqorida tushuntirib o‘tilgan barcha tamoyillar dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ular bir butunlik kasb etib sport mashqining mazmun-mohiyatini o‘zida aks

ettiradi. Demak, sport mashqi jarayonida jismoniy yuklamalar umumiy hajmi goh ortib, goh kamayib boradi. Shuni aytib o‘tish lozimki, mashg‘ulot yuklamalarini keskin o‘zgartirish, yuklamalar dinamikasi muvofiqligini izdan chiqarish sport natijalari uchun ham, sportchi salomatligi uchun ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sport mashqi jarayonining bunday o‘zgarishi sport tayyorgarligi davrlariga, sportchi tayyorgarligi darajasiga va boshqa shu kabi omillarga bog‘liq.



34-rasm. Jismoniy yuklamalar to‘lqinsimon o‘zgarishi dinamikasi

Yuqorida sport mashqi tamoyillarining mazmuni, ularning xususiyatlari borasidagi fikrlar bildirib o‘tildi. Umuman olganda sport mashqi tamoyillarining to‘la va maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirilishi sportchini tayyorlashning eng asosiy ko‘rsatkichlaridan hisoblanadi. Murabbiy tomonidan sport mashqi tamoyillari mazmunining tushunilishi va ularning amalda bajarilishi sport tayyorgarligini maqsadga muvofiq tarzda tashkil qilishning muhim sharti hisoblanadi.

Sport mashqi tamoyillari o‘z navbatida qotib qolgan, mutlaq tushuncha bo‘lib qolmay, u keng ma’noli va serqirra tushsunchadir. Zamonaviy sport mashg‘ulotlarni yangicha tashkil qilish, sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirishni nazarda tutadi. O‘z navbatida sport mashqi tamoyillari ham mazmunan takomillashtirishni talab qiladi va bunda sport mashqi vositalariga tayanadi.

Sport mashqi tamoyillari bir-biriga bevosita bog‘langan tuzilma sifatida sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini qamrab oladi. U yoki bu tamoyilni mutlaq ustun qo‘yish, qaysidir tamoyil talablarini nazardan chetda qoldirish bevosita sport natijalariga salbiy ta’sir qiladi.

2.3. Dzyudoni o‘rgatish bo‘yicha ilg‘or tajribalar tahlili

Dzyudoni o‘rgatish jarayoni o‘ziga xos sanaladi. Mazkur masalaga doir tajribalar va ularni tadqiq etish shuni ko‘rsatadiki, turli mamlakatlarda turlicha o‘rgatish sistemasi qo‘llaniladi. Quyida biz ular bilan tanishib chiqamiz.

Yaponiya tajribasi

Yaponiya dzyudo vatani bo‘lishi bilan bir qatorda dzyudo ilmi eng yuqori darajada rivojlangan mamlakat sanaladi. Dzyudo bo‘yicha maxsus ilmiy-tadqiqot ishlari tashkil etish va ularni amaliyotda samarali qo‘llash bo‘yicha ham Yaponiya eng ilg‘or hisoblanadi.

Dzyudoni o‘rgatish bo‘yicha dastlabki uslubiy yondashuvlar D.Kano va uning boshqa bir qator hamkorlari tomonidan ishlab chiqilgan. Kano fikricha o‘rgatish jarayonlari quyidagilarga asoslanadi:

1. Texnik-taktik elemntlar oddiydan murakkabga tomon borishi kerak.
2. Hujum qilayotgan dzyudochi (Tori) harakatlarining amplitudasi uning qiyinlik darajasi bilan bog‘liq.

3. Himoyalanayotgan dzyudochining (Uke) yiqilishi uloqtirish bilan bogʻliq.

Bu kabi tadqiqotlar 1893, 1920 va keyinchalik 1967 yillarda qayta takomillashtirilgan. Dzyudoda oʻzlashtirish va mahorat darajasini baholash muhim hisoblanadi (Go Kyo). Bu jihatdan qaralganda Yaponiyada oʻziga xos tajriba mavjud.

Kodokan maktabi vakillari tomonidan dastlabki oʻrgatish va nazorat mezonlari 1895 yilda Kano rahbarligida ishlab chiqilga. Ushbu mezonlar keyinchalik takomillashtirildi. Natijada Yaponiyada dzyudo boʻyicha baholash va nazorat mezonlari sistemasi yuzaga keldi. Keyinchalik bu sistema yanada takomilklashtirildi.

10-jadval.

Kodokan maktabi mezonlari (1895)

V Kyu	*IV Kyu*	*III Kyu*	*II Kyu*	*I Kyu*
Hiza guruma Tsuri komi ashi Uki goshi Tai otoshi De ashi harai Yoko otoshi O soto gari	Sumi kaeshi Ko soto gari O goshi Koshi guruma Seoi nage Tomoe nage Tani otoshi	Okuri ashi harai Harai goshi Ushiro goshi Ura nage Uchi mata Obi otoshi Hane goshi	Uki otoshi Uki waza Daki wakare Kata guruma Hikkomi gaeshi Tsuri goshi Soto makikomi Utsuri goshi O soto otoshi Tawara gaeshi	Yoko guruma Yoko wakare Uchi makikomi Ko uchi gari Ashi guruma Harai tsurikomi ashi Yama arashi O soto guruma Yoko gake

11-jadval.

Kodokan maktabi mezonlari (1920)

	V Kyu	*IV Kyu*	*III Kyu*	*II Kyu*	*I Kyu*
1	De ashi barai	Ko soto gari	Ko soto gake	Sumi gaeshi	O soto guruma
2	Hiza guruma	Ko uchi gari	Tsuri goshi	Tani otoshi	Uki waza
3	Sasae tsurikomi ashi	Koshi guruma	Yoko otoshi	Hane makikomi	Yoko wakare
4	Uki goshi	Tsurikomi goshi	Ashi guruma	Sukui nage	Yoko guruma
5	O soto gari	Okuri ashi barai	Hane goshi	Utsuri goshi	Ushiro goshi
6	O goshi	Tai otoshi	Harai tsurikomi goshi	O guruma	Ura nage
7	O uchi gari	Harai goshi	Tomoe nage	Soto makikomi	Sumi otoshi
8	Seoi nage	Uchi mata	Kata guruma	Uki otoshi	Yoko gake

12-jadval.

Beshta prinsip (Kyuzo Mifune, 1956)

	I Kyu	*II Kyu*	*III Kyu*	*IV Kyu*	*V Kyu*
1	De ashi barai	Ko uchi gari	Uchi Mata	Yoko guruma	Ura nage
2	Hiza guruma	Koshi guruma	Hane goshi	Osoto Guruma	Sumi otoshi
3	Uki goshi	Ko soto gari	Hanemakigoshi	Uki otoshi	Yoko wakare
4	Sasae tsurikomi ashi	O goshi	Harai Tsurikomiashi	Utsushi goshi	Oguruma
5	O soto gari	Seoi Nage	Tomoe nage	Uki Waza	Okuri Ashi Barai
6	Tsurigoshi	O Uchi Gari	Sukui Nage	Taniotoshi	Sumigaeshi
7	Taiotoshi	Ko Soto Gake	Ashi Guruma	Yoko Otoshi	Kata Guruma
8	Tsurikomigoshi	Haraigoshi	Ushirogoshi	Yoko Gake	Sotomakikomi

13-jadval.

Mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik mashqlari chastotasi

waza	Seoi nage (704)	Tai otoshi (416)	Ippon seoi nage (126)	Kata guruma (75)	Uki otoshi (70)	Sukui nage (9)	Morote gari (8)	Seoi otoshi (3)	Sumi otoshi (2)	Hiki otoshi (1)
Koshi waza	Harai goshi (546)	O goshi (352)	Tsurikomi goshi (331)	Uki goshi (215)	Hane goshi (143)	Utsuri goshi (26)	Koshi guruma (17)	Tsuri goshi (5)	Koshi nage (3)	Ushiro goshi (2)
Ashi waza	O soto gari (498)	O uchi gari (452)	Ko uchi gari (345)	Okuri ashi barai (266)	Sasae tsurikomi ashi (247)	Uchi mata (213)	De ashi harai (195)	Hiza guruma (178)	Ashi harai (90)	Kosoto gari (42)
Katame waza	Kesagatame (702)	Kami shiho gatame (572)	Yoko shiho gatame (556)	Kata gatame (251)	Tate shiho gatame (147)	Juji gatame (10)	Ude garami (1)			

14-jadval.

Kodokan maktabi mezonlari (1967)

VI Kyu -V Kyu	*IV Kyu*	*III Kyu*	*II Kyu*	*I Kyu*
Oq-sariq	**To'q sariq**	**Yashil**	**Ko'k**	**Malla**
Nage waza	**Nage waza**	**Nage waza**	**Nage waza**	**Nage waza**
De ashi barai	O goshi	Tsuri komi goshi	Ko soto gake	Yoko otoshi
Hiza guruma	O uchi gari	Okuri ashi barai	Ashi guruma	Hane makikomi
Sasae tsurikomi ashi	Seoi nage (ippon morote)	Tai otoshi	Harai tsurikomi ashi	Utsuri goshi
Uki goshi	Ko soto gari	Harai goshi	Hane goshi	O guruma
O soto gari	Ko uchi gari	Uchi mata	Tomoe nage	Soto makikomi
Basics of judo	Koshi guruma	Kata guruma	Ushiro goshi	
Katame waza	**Katame waza**	**Katame waza**	**Katame waza**	**Katame waza**
Hon kesa gatame	Yoko shiho gatame	Basic shime waza	Hadake jime group	Renraku waza
Kuzure gesa gatame	Kuzure yoko shiho gatame	Kata juji jime	Kata ha jime group	Kaeshi waza
Kami shiho gatame	Nami juji jime	Kata te jime		
Makura gesa gatame	Kuzure kami shiho gatame	Okuri eri	Morote jime group	Kuzure tachi waza
Ushiro gesa gatame	Tate shiho gatame	Basic kansetsu	Ashi gatame group	Shiai
Kata gatame	Kuzure tate shiho gatame	Ude garami	Waki gatame group	Renroku-renraku waza

Juji gatame group	Hara gatame group	Kaeshi waza		
Ukemi		Ude gatame		
Kumi kata	Harairi kata	Hiza gatame	Nage no kata	Nage no kata
Tsukuri kuzushi	Te waza	All series		
Kake		Koshi waza		
Shintai	Shiai	Ashi waza		

Fransiya tajribasi

Fransiya dunyoda Yaponiyadan so‘ng dzyudo rivojlangan ikkinchi mamlakat hisoblanadi. Fransiyada dzyudo bo‘yicha milliy tayyorgarlik darajasi va baholash mezonlari boshqa mamlakatlarga qaraganda ancha ilgari ishlab chiqilgan. Kattalar va bolalar uchun alohida tayyorgarlik dasturlari qo‘llaniladi. Fransiyada dastlabki dastur Kawaishi tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, jami 61ta texnik usullar va 6ta darsdan iborat sistema joriy etilgan. Quyidagi 3ta prinsip asosida mashg‘ulotlar olib boriladi:

1. O‘qitishning ba’zi asoslari, xususan, o‘ziga xos muvozanat, harakat kombinatsiyasi va elementlari.
2. Oddiy va kam jarohat yetkazish.
3. Sportchilarning ruhiy barqarorligiga erishish.

15-jadval.

Dzyudo usullari tartibi (Kawaishi, 1964)

Ashi Waza	Koshi Waza	Kata Waza	Te Waza	Sutemi Waza
O soto gari	*Uki goshi*	*Kata seoi*	*Tai otoshi Uki goshi*	*Tomoe nage*
De ashi barai	*Kubi nage*	*Seoi nage*	*Kuki nage*	*Yoko tomoe*
Hiza guruma	*Tsuri goshi*	*Kata guruma*	*Hizi otoshi*	*Maki tomoe*
Ko soto gake	*Koshi guruma*	*Seoi otoshi*	*Sukui nage*	*Makkomi*
Ouchi gari	*Harai goshi*	*Hidari kata*	*Mochiage otoshi*	*Yoko gake*
Ko uchi gari	*Hane goshi*	*seoi*	*Sumi otoshi obi*	*Tani otoshi*
Okuri ashi barai	*Ushiro goshi*	*Seoi age*	*otoshi*	*Sumi gaeshi*
Osoto guruma	*Tsuri komi goshi*		*Kata ashi dori*	*Uki waza*
Osoto otoshi	*Utsuri goshi*		*Rio ashi dori*	*Kani basami*
Ko soto gari	*Uchi mata*			*Yoko otoshi*
Sasae tsurikomi ashi	*O goshi*			*Hane makikomi*
Harai tsurikomi ashi	*Ko tsuri goshi*			*Ura nage*
Soto gake	*Guruma*			*Yoko guruma*
Ko uchi makikomi	*Yama arashi*			*Yoko wakare*
Ashi guruma	*Obi goshi*			*Tawara gaeshi*

16-jadval.

Fransiya tajribasi bo'yicha nazorat va baholash mezonlari

VI Kyu	***Nage Waza*** *O goshi* *Ippon seoi nage* *O soto gari* *De ashi barai* *Hiza guruma* *Uki goshi* ***Katame Waza*** *Hon kesa gatame* *Yoko shiho gatame* *Ushiro gesa gatame* *Kami shiho gatame* *Tate shiho gatame*	III Kyu	***Nage Waza*** *Kata guruma* *Tomoe nage* *Ko soto gake* *Uki otoshi* *Ashi guruma* ***Shime Waza*** *Kata juji jime Okuri eri jime* *Gyaku juji jime Kata ha jime* *Nami juji jime Sode guruma* *Morote juji jime Ashi gatame* *Hadaka jime Kata te jime*
V Kyu	***Nage Waza*** *Tsuri komi goshi* *Sode tsurikomi goshi* *Harai goshi* *Morote seoi nage* *Sasae tsurikomi ashi* *Ko uchi gari* *O uchi gari* ***Katame Waza*** *Kata gatame* *Kuzure kesa gatame* *Kuzure yoko shiho gatame* *Makura gesa gatame* *Kuzure kami shiho gatame* *Kuzure tate shiho gatame*	II Kyu	***Nage Waza*** *O guruma* *O soto otoshi* *O soto makikomi* *Harai tsurikomi ashi* *Uki waza* ***Kansetsu Waza*** *Ude garami* *Juji gatame* *Ude gatame* *Hiza gatame* *Waki gatame* *Hara gatame*
IV Kyu	***Nage Waza*** *Tai otoshi* *Okuri ashi barai* *Koshi guruma* *Uchi mata* *Ko soto gari* ***Katame Waza*** *Kuzure yoko shiho gatame bis* *Kuzure makura gesa gatame* *Kuzure kami shiho gatame* *Kuzure tate shiho gatame*	I Kyu	***Nage Waza*** *Yoko otoshi* *Utsuri goshi* *Yoko guruma* *Ushiro goshi* *Te guruma* ***Ne Waza*** ***Shiai***

17-jadval.

Fransiya tajribasi bo'yicha dan mezonlari

Koshi waza	***Te waza***	***Ashi waza***	***Sutemi waza***
Hane goshi	*Ippon seoi nage*	*Ashi guruma*	***Ma sutemi waza***
Harai goshi	*Kata guruma*	*De ashi barai (harai)*	*Hkkikomi gaeshi*
Koshi guruma	*Kibisu gaeshi*	*Hane goshi gaeshi*	*Sumi gaeshi*
O goshi	*Kuchiki taoshi*	*Harai tsurikomi goshi*	*Tawara gaeshi*
Sode tsurikomi goshi	*Morote gari*	*Hiza guruma*	*Tomoe nage*
Tsuri goshi	*Obi otoshi*	*Ko soto gake*	*Ura nage*
Tsurikomi goshi	*Obitori gaeshi*	*Ko soto gari*	***Yoko sutemi waza***
Uchi mata	*Seoi nage*	*Ko uchi gaeshi*	*Daki wakare*
Ushiro goshi	*Morote seoi nage*	*Ko uchi gari*	*Hane makikomi*
Utsuri goshi	*Seoi otoshi*	*O guruma*	*Harai makikomi*
	Sukui nage	*Okuri ashi barai (harai)*	*Ko uchi makikomi*
	Sumi otoshi	*O soto gaeshi*	*O soto makikomi*
	Tai otoshi	*O soto guruma*	*Soto makikomi*
	Te guruma	*O soto otoshi*	*Tani otoshi*
	Uchi mata sukashi	*O uchi gaeshi*	*Uchi makikomi*
	Uki otoshi	*O uchi gari*	*Uchi mata makikomi*
	Yama arashi	*Sasae tsurikomi ashi*	*Uki waza*
		Tsubame gaeshi	*Yoko gake*
		Uchi mata	*Yoko guruma*
		Uchi mata gaeshi	*Yoko otoshi*
			Yoko tomoe nage
			Yoko wakare
Osaekomi waza	***Shime waza***	***Kansetsu waza***	
Hon kesa gatame	*Ashi gatame jime*	*Ude hishigi ashi gatame*	
Kami shiho gatame	*Gyaku juji jime*	*Ude hishigi hara gatame*	
Kata gatame	*Hadake jime*	*Ude hishigi hiza gatame*	
Kesa gatame	*Kata ha jime*	*Ude hishigi juji gatame*	
Kuzure gesa gatame	*Kata juji jime*	*Ude hishigi sankaku gatame*	
Kuzure kami shiho gatame	*Morote jime*	*Ude hishigi t e gatame*	
Kuzure kesa gatame	*Nami juji jime*	*Ude hishigi ude gatame*	
Kuzure tate shiho gatame	*Okuri eri jime*	*Ude hishigi waki gatame*	
Kuzure yoko shiho gatame	*Ryo te jime*	*Ude garami*	
Tate shiho gatame	*Sankaku jime*		
Ushiro kesa gatame	*Sode guruma jime*		
Yoko shiho gatame	*Tsukkomi jime*		

Buyuk Britaniya tajribasi

Ushbu mamlakatda dzyudo o'ziga xos qadrlanadi. Dastlab doktor Koizum tomonidan mazkur masala bo'yicha amaliy ishlar olib borilgan. 1960 yillargacha bu jarayon sust rivojlangan va keyinchalik takomillashtirilgan. Bolalar uchun 24ta texnik usullar va kattalar uchun 40ta texnik elementlar jamlanmasi mavjud.

18-jadval.

Buyuk Britaniya Kyu baholash mezoni (1985)

9 kyu	***8 kyu***	***7 kyu***	***6 kyu***	***5 kyu***	***4 kyu***	***3 kyu***	***2 kyu***	***1 kyu***
Tai otoshi Ouchi gari	*Morote seoi nage Osoto gari*	*Ippon seoi nage Kosoto gari*	*Harai goshi Kosoto gari*	*Uchi mata Ko soto gake*	*De ashi barai Sumi gaeshi Sasae tsurikomi ashi*	*Okuri ashi barai Harai tsurikomi ashi Yoko guruma*	*Hiza guruma Makikomi Tani otoshi*	*Yama arashi O guruma Ashi guruma*
Yoko shiho gatame	*Kuzure yoko shiho*	*Kami shiho gatame Kuzure kami shiho Juji gatame*	*Kesa gatame Okuri eri jime*	*Kuzure kesa Ude garami*	*Tate shiho Kuzure tate shiho*	*Kata gatame Juji jime*	*Mune gatame Waki gatame ushiro kesa*	*Makura kesa Sankaku gatame Ashi gatame Hiza gatame*

19-jadval.

Buyuk Britaniya Dan baholash mezoni (1985)

Tachi waza				
O goshi Uki goshi Tsuri goshi Tsurikomi goshi Tai otoshi Ippon seoi nage Morote seoi nage Seoi otoshi	*Ashi guruma O guruma Harai goshi Hane goshi Uchi mata Harai makikomi Hane makikomi Soto makikomi*	*O soto gari Ko soto gari O uchi gari Ko uchi gari O uchi gake Ko soto gake O soto guruma Morote gari*	*De ashi barai Okuri ashi barai Sasae tsurikomi ashi Harai tsurikomi ashi Tsurikomim ashi Hiza guruma Uki otoshi Tomoe nage Sumi gaeshi*	*Kata guruma Koshi guruma Yama arashi Tani otoshi Yoko otoshi Yoko wakare Yoko gake Uki waza*

So‘nggi yillarda Britaniyada dzyudo keskin rivojlandi. Unda Roy Immanning xizmatlari beqiyosdir. Bir qator tahrirlardan so‘ng 2005 yilda Kyu mezonlari va 2008 yilda Dan mezonlari qayta ishlab chiqildi.

20-jadval.

Buyuk Britaniya Kyu baholash mezoni (2005)

6 kyu	**5 kyu**	**4 kyu**	**3 kyu**	**2 kyu**	**1 kyu**
O soto otoshi De ashi barai Uki goshi	*Tai otoshi Ippon seoi nage O uchi gari*	*Tsurikomi goshi O goshi Seoi otoshi Moroteseoi nage O soto gari Ko uchi gari Ko soto gake Ko soto gari*	*Harai goshi Uchi mata Sasae tsurikomi ashi Hane goshi Okuri ashi barai Morote eri seoi nage*	*Koshi guruma Tani otoshi Yoko guruma Tomoe nage Kata uchi ashi dori Soto kibisu gaeshi Kata guruma Morote gari Soto ashi dori ouchi gari Uchi kibisu gaeshi*	*Sode tsurikomi goshi Te guruma Ryo hiza seoi otoshi Sumi gaeshi Yoko gake Ko uchi gake mata makikomi Ushiro goshi Ura nage Uki otoshi Soto makikomi Yoko tomoe Kata hiza te ouchi gake ashi dori*
Kesa gatame Mune gatame Kuzure kesa gatame		*Tate shiho gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame*	*Ude gatame Waki gatame Jjuji gatame*	*Okuri eri jime Nami juji jime Gyaku juji jime Ude garami*	*Kata ha jime Hadaka jime Kata te ashi koshi jime Sangaku jime*

21-jadval.

Buyuk Britaniya Dan baholash mezoni (2008)

1	**2**	**3**	**4**	**5**
		Nage waza		
O goshi Uki goshi Tsuri goshi Tsurikomi goshi Tai otoshi Ippon seoi nage Morote seoi nage Seoi otoshi	*Ashi waza O guruma Harai goshi Hane goshi Uchi mata Harai makikomi Hane makikomi Soto makikomi*	*O soto gari Ko soto gari O uchi gari Ko uchi gari O uchi gake Ko soto gake Ko soto guruma Morote gari*	*De ashi barai Okuri ashi barai Sasae tsurikomi ashi Harai tsurikomi ashi Hiza guruma Uki otoshi Tomoe nage Sumi gaeshi*	*Kata guruma Koshi guruma Yama arashi Tani otoshi Yoko otoshi Yoko wakare Yokp gake Uki waza*
		Ne waza		
Hon kesa gatame Kuzure kesa gatame Ushiro kesa gatame Makura kesa gatame Mune gatame Kata gatame	*Hon kami shiho gatame Kuzure kami shiho gatame Hon yoko shiho gatame Kuzura yoko shiho gatame Hon tate shiho gatame Kuzure tate shiho gatame*	*Nami juji jime Gyaku juji jime Kata juji jime Tsukkomi jime Ryo te jime*	*Hadake jime Okuri eri jime Kata ha jime Sode guruma jime Koshi jime*	*Ude garami Juji gatame Ude gatame Hiza gatame Waki gatame*
		Kokusai Shiai Waza		

Daki ko soto gaeshi *Soto kibisu gaeshi* *Uchi kibisu gaeshi* *Ryo hiza seoi otoshi* *Kata hiza tai otoshi*	*Morote eri seoi nage* *Kata soto ashi dori* *Kata uchi ashi dori* *Ryo ashi tomoe nage* *Kata hiza te ouchi gake ashi dori*	*Yoko tomoe nage* *Kata sode ashi tsurikomi goshi* *Soto mata seoi otoshi* *Ko uchi gake mata makikomi* *Kata eri sode tsurikomi goshi*	*Ushiro hiza ura nage* *Hiza soto muso* *Yoko kata guruma otoshi* *Mae hiza uranage* *Ryo hiza kata guruma*	*Morote kata tai otoshi* *Ashi hara gatame* *Katate ashi koshi jime* *Soto ashi dori ouchi gari* *Kata sode seoi otoshi*

Kanada tajribasi

Kanada dzyudoda oʻziga xos ahamiyatga ega va ilmiy jihatdan boy mamlakatdir. Mazkur mamlakatda asosan dzyudo boʻyicha oʻqitish va baholash mezonlari Kodokan maktabi tajribasiga asoslanadi. Kyu dasturi 6ta qismdan iborat.

22-jadval.

Kanada Dan baholash mezonlari

Te waza	***Koshi waza***	***Ashi waza***	***sutemi waza***	***Shimmeisho no waza***
Tai otoshi	*Uki goshi*	*Hiza guruma*	***Ma sutemi waza***	*Morote gari*
Seoi nage Ippon seoi nage	*Tsurkomii goshi* *Sodetsurikomi goshi*	*O uchi gari*	*Tomoe nage* *Ura nage*	*Kuchiki daoshi* *Kibisu gaeshi* *Uchi mata sukashi*
Kata guruma	*Harai goshi*	*O soto gari*	*Sumi gaeshi*	*Dakiage*
Uki otoshi	*Hane goshi*	*Sasae tsurikomi ashi*	*Hikkikomi gaeshi*	*Tsubame gaeshi*
Sumi otoshi	*O goshi*	*Harai tsurikomi ashi*	*Tawara gaeshi*	*O soto gaeshi*
Sukui nage	*Ushiro goshi*	*Okuri ashi harai*	***Yoko sutemi waza***	*O ouchi gaeshi*
Obi otoshi	*Tsuri goshi* *Ko tsuri goshi* *O tsuri goshi*	*De ashi harai*	*Uki waza* *Yoko gake* *Yoko guruma*	*Ko Ouchi Gaeshi*
Seoi otoshi	*Utsuri goshi*	*Ko uchi gari*	*Tani otoshi*	*Hane goshi gaeshi*
Yama arashi	*Koshi guruma*	*Ko soto gari*	*Yoko wakare*	*Harai goshi gaeshi*
		Ko soto gake	*Yoko otoshi*	*Uchi Mata Gaeshi*
		Ashi guruma	*Hane makikomi*	*Obi tori gaeshi*
		Uchi mata	*Soto makikomi*	*O soto makikomi*
		O guruma	*Uchi makikomi*	*Uchi mata makikomi*
		O soto guruma		*Harai makikomi*
		Osoto otoshi		*Daki wakare*

Ispaniya tajribasi

Ispaniya sportchilar, tadqiqotchilar va mutaxassialar bo‘yicha yetakchilardan. Ispaniyada ham o‘ziga xos baholash va o‘qitish dasturi amal qiladi. Ispaniya nisbatan yangi baholash mezonlariga ega mamlakat hisoblanadi va taraqqiyot yutuqlari asosida baholash mezonlarini ishlab chiqqan.

23-jadval.

Ispaniya Dan mezonlari (2016)

1st dan	***2nd dan***	***3rd dan***	***4th dan***	***5th dan***
Nage waza				
De ashi harai *Hiza guruma* *Okuri ashi harai* *Sasae tsurikomi ashi* *Uchi Mata* *O soto gari* *O uchi* *Uki goshi* *Harai goshi* *Tsurikomigoshi* *Uki otoshi* *Tai otoshi* *Seoi nage* *Kata guruma*	*Ko uchi gari* *Ko soto gari* *Ko soto gake* *Ashi guruma* *Koshi guruma* *Tsuri goshi* *Hane goshi* *Tomoe nage* *Ura nage* *Sumi gaeshi* *Yoko gake* *Yoko guruma* *Uki waza*	*Harai tsurikomi ashi* *O soto otoshi* *O guruma* *Ushirogoshi* *Utsuri goshi* *Seoi otoshi* *Sukui nage* *Kuchiki Taoshi* *Morote gari* *Sotomakikomi* *Uchimakikomi* *Yoko otoshi* *Tani otoshi*	*O soto guruma* *O soto gaeshi* *O uchi gaeshi* *Ko uchi gaeshi* *Sumi otoshi* *Kibisu gaeshi* *O soto makikomi* *Uchi Mata makikomi* *Hane makikomi* *Harai makikomi* *Tawara gaeshi*	*Hane goshi gaeshi* *Harai goshi gaeshi* *Uchimata gaeshi* *Tsubame gaeshi* *Yama arashi* *Uchimata sukashi* *Obi otoshi* *Yoko wakare* *Daki Wakare* *Hikkomi gaeshi*
Ne waza				
Hon kesa gatame *Yoko shiho gatame* *Tate shiho gatame* *Kami shiho gatame* *Kata juji jime* *Gyaku juji jime* *Nami juji jime* *Hadaka jime* *Ude garami* *Ude hishigi juji gatame*	*Kuzurekesa gatame* *Kata gatame* *Kuzure kami shiho* *Okuri eri jime* *Kata ha jime* *Ude hishigi ude gatame* *Ude hishigi waki gatame*	*Ryote jime* *Tsukkomi jime* *Ude hishigi hiza* *Udehishigi hara*	*Kata te jime* *Sode guruma jime* *Ude hishigi sankaku gatame*	*Sankaku jime* *Ude hishigi ashi gatame* *Ude hishigi te gatame*

O‘zbekiston tajribasi va Dan mezonlari (2005)

Yuqoridagi birinchi bobda dzyudoning O‘zbekistonda rivojlanishi va ommalashishi, mamlakatimiz dzyudochilari tomonidan qo‘lga kiritilgan natijalar sharhi qisqa shrhlarda bayon etildi.

Darhaqiqat respublikamizga dzyudoning kirib kelishi bilan birga uni o'rgatish va o'qitish borasida ham tajribalar ortib bordi. Ayniqsa mustaqillikdan so'ng, dzyudo bo'yicha maxsus me'yorlar va talablar qayta ishlab chiqildi. Kyu tizimi va mezonlari o'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi mutasaddilari tomonidan 2002-2003 yillar mobaynida qayta ishlab chiqilgan. Bir qator xalqaro semenarlarda muhokama etilib amaliyotga tatbiq etilgan. Masalan, 2003 yilda Yaponiya, 2003 yilda Janubiy Koreya, 2004 yilda Fransiya kabi mamlakatlarda bo'lib o'tgan xalqaro anjumanlarda muhokama etilib ijobiy baholangan. Quyida Kyu me'zonlari bilan tanishamiz.

6-Kyu. Rei, Ukemi, Kamae, Tsugi Ashi, Tai sabaki, Kumi kata, Kuzushi.

5-Kyu. Dza-rei, Kesa gatame, Kame-shiho-gatame, Vaki-gatame, Uke-otoshi, Tai-otoshi, Hiza-Guruma, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari.

4-Kyu. Yoko-shiho-gatame, Kata-gatame, Ude-gatame, Kibitsu-gaeshi, Kuchiki-taoshi, Ko-uchi-makekomi, Sumi-otoshi, Ko-soto-gare, O-soto-otoshi.

3-Kyu. Tate-shiho-gatame, Ude-garame, Hadaka-jime, Tani-otoshi, Morote-gari, Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Yoko-guruma, Toko-otoshi.

2-Kyu. Okure-eri-jime, name-jujijima, Ashi-gatame, seoi-nage, Uki-goshi, Ushiro-goshi, Utsuri-goshi, Sukui-nage, Kata-guruma.

1-Kyu. Kata-te-jime, San-kaku-jime, Juji-gatame, Okuri-ashi-barai, Harai-goshi, Uchi-mata, Ura-nage, Soto-makekomi, Sode-tsurekomi-goshi.

2.4. Dzyudoning biomexanik asoslari

Biomexanik xususiyatlar sportchining harakat qobiliyatiga bog‘liq va individual harakatlarni baholash yoki ularni bir-biri bilan taqqoslash imkonini beradi.

Shaxsiy jismoniy va harakat xususiyatlarini hisobga olgan holda dzyudochining qobiliyatlari oldida aqliy va harakat faolligini rag‘batlantiruvchi, aniq maqsadga erishishga olib keladigan aniq biomexanik xususiyatlarga ega harakatlarni o‘z ichiga olgan vazifani bajaradi. Bellashuvdagi raqobatbardosh mashqlar tizimi muvofiqlashtirish va imkoniyatlardan foydalanishga asoslangan bo‘lib, ularning rivojlanishi maxsus tashkil etilgan o‘quv jarayonida amalga oshiriladi.

Dzyudoda barcha amalga oshiriluvchi harakatlar kinematik xususiyatlarga ega (fazoviy - tana nuqtalarining koordinatalari; vaqt-harakat tezligi va ritmi; fazoviy-vaqt va tana nuqtalarining harakat tezligi) va dinamik parametrlar (inertsial, statik va dinamik).

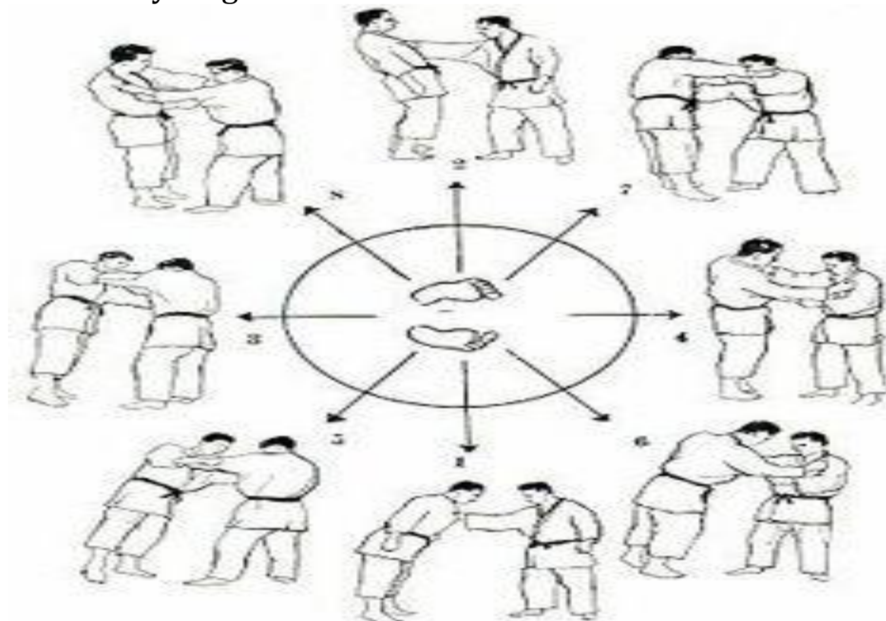
Dzyudo bellashuvlarida sportchining asosiy e’tibori vazifa sifatida yuqori - “ippon” bahosi bilan uchrashuvni yakunlash yoki maydonda uchta harakatdan bittasini bajarish: ushlab turish, og‘ritish usulini bajarish yoki bo‘g‘ish usulini qo‘llash.

Uloqtirish usuli tananing gorizontga nisbatan perpendikulyar holati bilan tavsiflanadi. Uloqtirish usuli paytida asosiy xususiyat kinematik (tashqi kuchlar ta’sirisiz harakat) asoslarga tayanadi. Uloqtirishni bajarish boshlangandan oldin raqibning qarshiligini yengib, ushlab turish, raqibni muvozanatdan chiqarish, texnik harakatlarning asosiy elementlarini (burilish, qadam, siltash va hk) amalga oshirish va uloqtirishni bajarish kerak.

Yotgan holatda bellashuvni olib borish bu sportchi tanasi gorizontga nisbatan parallel bo'lgan holat bilan xarakterlanadi. Parterda sportchilardan biri himoya va ikkinchisi hujum harakatlarini qo'llaydi. Parterda bellashuv olib borish bir paytning o'zida ham odatiy holatdan cheklanib usul bajarishni talab etadi.

Bellashuv paytida tananing boshqa pozitsiyasini hisobga olgan sportchilar o'z muvozanatini saqlaydilar va shu bilan birga raqib tanasining muvozanatini o'zgartiradilar.

Dzyudo biomexanikasi bo'yicha olib borilgan kuzatishlar va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaxlit bir bellashuv jarayonining o'zi ham bir qancha detallardan tashkil topadi. Oddiy ko'z bilan qaralganda hujum, himoya yoki boshqa texnik harakatlar bo'g'liq emasdek. Ammo, ular biomexanik asoslarga ko'ra o'rganilganda, ma'lum bir xulosalar yuzaga kelishi mumkin.



35-rasm. Muvozanat va muvozanatni yo'qotish holati

Bellashuv jarayonining turli fazalarida tananing umumiy og‘irlik markazi (UOM) muntazam va shiddat bilan o‘zgarib turadi. Agar mazkur og‘irlik markazi ma’lum chegarada ushlab turilmasa, muvozanatning yo‘qolishi kuzatiladi.

Tana holati va muvozanat

Inson qandaydir harakatni bajarsa, u o‘z tanasining muvozanatini barqaror holatga keltirishi kerak. Tananing va uning alohida a’zolarining qat’iy holatini ushlab turish mushaklarning faoliyatiga va tayanch harakat apparatiga bog‘liq.

Biomexanik xususiyatlar bilan yondashilganda, dzyudochi tanasining boshlang‘ich, oraliq, yakuniy holatini alohida ajratib ko‘rsatish kerak.

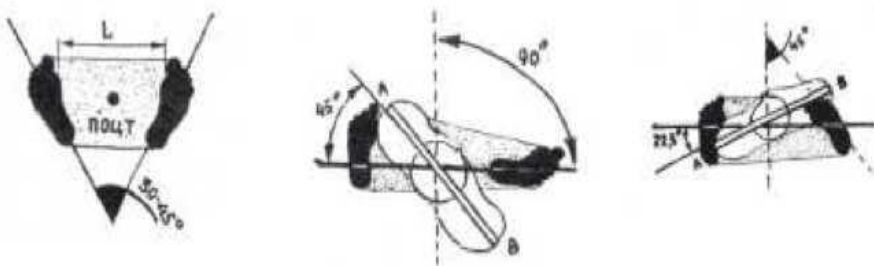
Dastlabki holat keyingi harakatlarning boshlanishi uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratish, muhitga yaxshi yo‘naltirilganlik, barqarorlikni saqlash, harakat erkinligini ta’minlash, tananing ayrim organlari va tizimlariga tegishli ta’sir ko‘rsatish uchun qabul qilinadi.

Barqarorlikni oshirish, raqibiga kuch ishlatishni ta’minlash maqsadida tananing holatini o‘zgartiradi va unga jismoniy ta’sir etishga intiladi. Odatda bunday harakatlar texnik harakatlarni qo‘llash oldidan yuzaga keladi. Pedagogik jihatdan qaralganda ushbu jarayonni hujumni boshlash fazasi deb ham tasvirlash mumkin.

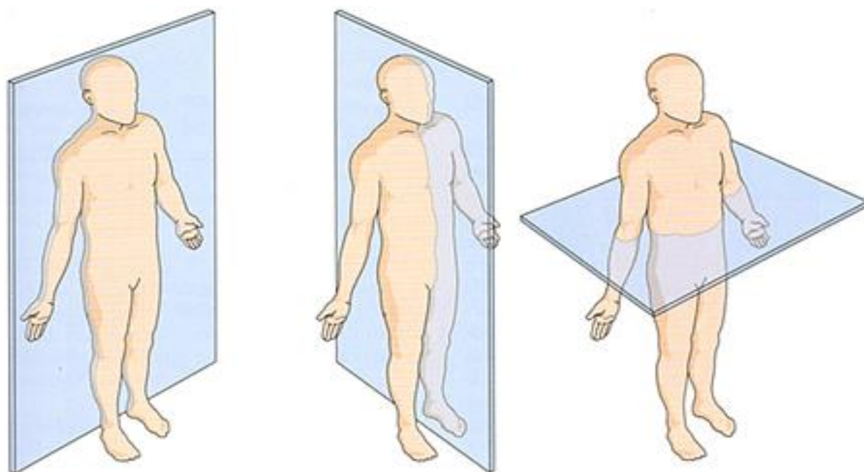
Bu holda dastlabki usul yaqinlashib kelayotgan harakatlanish vazifasini hal qilishga tayyorgarlikni tavsiflaydi. Hujum va mudofaa harakatlarini ta’minlashda tatamida erkin harakatlanish, tananing erkin harakat qilish qobiliyati muhim rol o‘ynaydi.

Buni amalga oshirish uchun dzyudochining oyoqlari va yelka o‘qlarining joylashishi bilan bog‘liq bo‘lgan o‘lchovlarni

bilish kerak. Shunday qilib, agar dzyudochining bir oyog‘i ikkinchisiga nisbatan 90^0ga aylantirilsa, u holda uning yelka o‘qi bu yo‘nalishda 45^0ga burilishi kerak. Agar bir oyoq 45^0ga ichkariga burilsa, u holda muvozanatni saqlash uchun yelka o‘qini bir xil yo‘nalishda $22,5^0$ga aylantirish kerak bo‘ladi.



36-rasm. Muvozanat va harakat vaqtida yelka o'qi va oyoq yo‘nalishi
Izoh: a – oyoqlar nosimmetrik joylashtirilgan, b – bir oyoq 90° tashqariga, c – bir oyoq 45° ichkariga burilgan.



37-rasm. Frontal, saggital va transversal kesmalar

Alohida ta’kidlash kerakki, tana holatini turli proektsiyalardan tasavvur qilish mumkin. Amaliyotda, quyidagi proektsiyalardan foydalaniladi: frontal, saggital va transversal.

Frontal kesma tanani old va orqa tomonlarga ajratuvchi xayoliy kesma. Saggital kesma – tanani o‘ng va chap tomonlarga ajratuvchi xayoliy kesma. Transversal kesma – tanani past va yuqori qismlarga ajratuvchi hayoliy kesma.

Shuni ta’kidlash kerakki, mashg‘ulot va real bellashuv jarayonida muvozanat saqlash, harakatlanish va usullarni qo‘llash odatiy mashg‘ulotlar sharoitidan keskin farq qiladi. Nazariy jihatdan qaralganda, musobaqa mashg‘ulot sharoitida muvozanat holatining yuzaga kelishida kata farq kuzatilmaydi. Ammo, real bellashuv sharoiti o‘zining shiddati va noodatiy yo‘nalishi bilan farq qiladi.

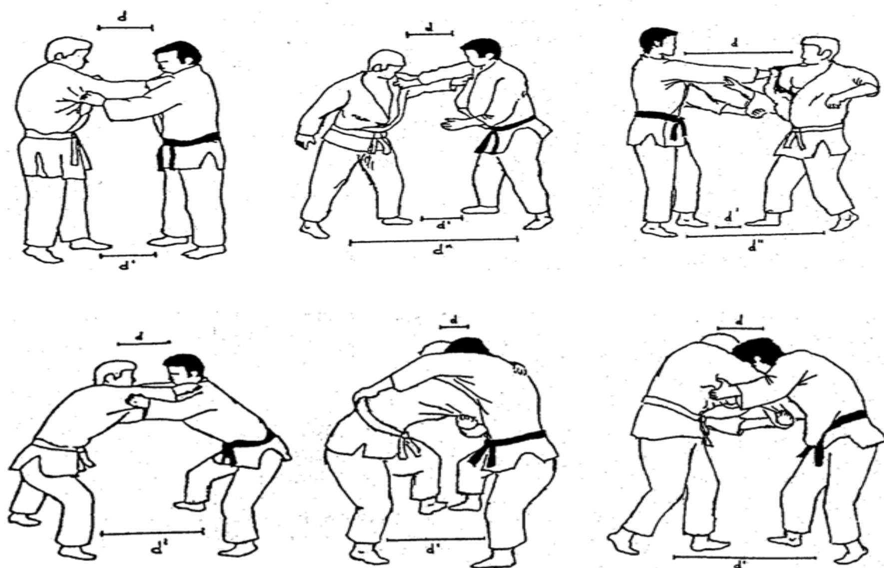


38-rasm. Standart ushlash holatida raqibni muvozanatdan chiqarish

Umumiy og‘rlik markazining (UOM) joylashuvi va uning gorizontal tekislikdagi proektsiyasi, shuningdek, elka chizig‘i va tananing tayanch maydoni (TTM) proektsiyasi alohida ahamiyatga ega. Oyoqlarning bukilganligi yoki tayanch maydonining kengayishi TTM samarali texnik harakat va muvozanat barqarorligini ta’minlaydi. Shu bilan birga,

tayanch nuqtalarining haddan tashqari kengayishi ularni siljish ta’siriga va muvozanatni yoʻqotishiga olib kelishi mumkinligini yodda tutish kerak.

Bellashuv sharoitida sportchi bevosita oʻz tana ogʻirligining bir qismini raqibga yuklab qoʻyishi kuzatiladi. Bu hol bevosita yuzaga kelib, biomexanik jihatdan qaralganda oʻzaro ta’sirlanayotgan juftlik oʻrtasida hosil boʻladigan qarama-qarshi tortishish markazini hosil qiladi. Bunday holda, kurashayotgan juftlikning umumiy tortishish markazi hosil boʻladi va ular oʻrtasida umumiy qarama-qarshi tortishish va tayanch markazi yuzaga keladi. Ikkala raqib bir paytning oʻzida ham ozaro tortishish ta’sirida boʻladi va ayni paytda ular oʻzaro umumiy boʻlgan tayanch hosil qiladilar.

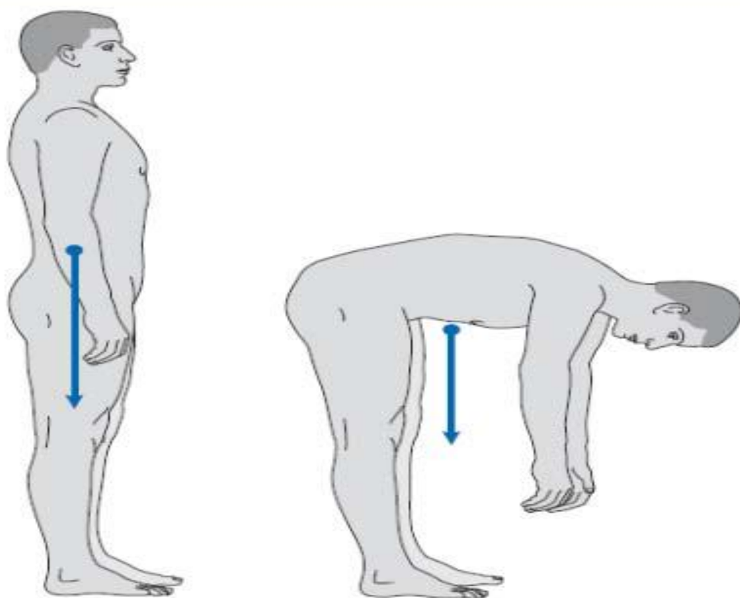


39-rasm. Turli masofa va holatda ushlash (kumikata) holatida oʻzaro tortishuv va umumiy muvozanat markazi

Raqiblar oʻrtasidagi ozaro ta’sir (tortishish markazi va umumiy ogʻirlik markazi) ular orasidagi masofaga bogʻliq.

Ushlash holati, oyoq va tana holati o‘zaro ta’sir darajasini belgilaydi. Amaliyotda turli ushlash holatlari va o‘zaro ta’sirlanish kuzatiladi. Quyidagi rasmda turli ushlash holatlarida ozaro ta’sir darajasi va umumiy muvozanat markazining o‘zgarishi tasvirlangan.

Odatiy tik turish va egilish holatida odam UOM umurtqa pogonasining bel qismiga to‘g‘ri keladi. UOM harakat davomida o`zgarib boradi. Masalan, UOM odam egilgan holatida o`z joyini o‘zgartiradi, ya’ni muvozanat yo‘qolmasligi uchun UOM tananing oldingi qismiga ko‘chadi.



40-rasm. Umumiy Og‘rlik Markazi (UOM) va uning o‘zgarishi

Agar dzyudochi nisbatan harakatsiz holatda bo‘lsa (har qanday pozitsiyada), tananing tayanchga bosimi uning og‘irligiga teng bo‘ladi. U tananing UOM keskin pastga, tezlashuv bilan harakat qilganda (ba’zi hujumli harakatlar

bilan), tananing alohida qismlari massalarining inertsial kuchlari yuqoriga yo‘naltiriladi. Bunday holda, tananing tayanchga bosimi uning og‘irligidan kam bo‘ladi. Buning mazmuni shundan iboratki, uloqtirish jarayonida UOM dzyudochi harakatlari shiddati va yo‘nalishiga qarab keskin o‘zgarib boradi. Ayni shu paytda UOM qaysi nuqtada joylashganligini aniqlash mushkul.

Sportchining tanasiga ta’sir etiladigan kuch kattaligi va uning tezligi o‘zgarishi dinamikaning ikkinchi qonuni bilan belgilanadi: harakat tezligining o‘zgarishi (tezlashuv) qo‘llanilgan kuchga to‘g‘ridan-to‘g‘ri proportsional va tananing massasiga teskari proportsionaldir. Raqib tanasining harakatini muvozanatdan chiqarish uchun dzyudochi yetarlicha kuch bilan ta’sir etishi kerak. Harakatning yakuniy ta’sir kuchi tananing mutlaq massasiga ham bog‘liq bo‘ladi.

Dzyudoda uloqtirish texnikasining biomexanik xususiyatlari

Uzoq yillik kuzatishlar va tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, uloqtirish texnikasi dzyudoda muhim o‘rin tutadi. Xalqaro musobaqalarda aksariyat samarali usullar tik turib qo‘llanilmoqda. Mazkur jihat bevosita uloqtirish usullarining biomexanik asoslarini tadqiq etish zaruratini ko‘rsatadi.

Dzyudo biomexanikasi bo‘yicha dastlabki tadqiqotlar yapon olimlari tomonidan 1950-60 yillarda olib borilgan va birlamchi biomexanik bilimlar yuzaga kelishiga sabab bo‘ldi (Ogawa, S., Imada, Y., Akutsu, K., Yoshino, S., Sugimoto, R, Seki, T., 1985).

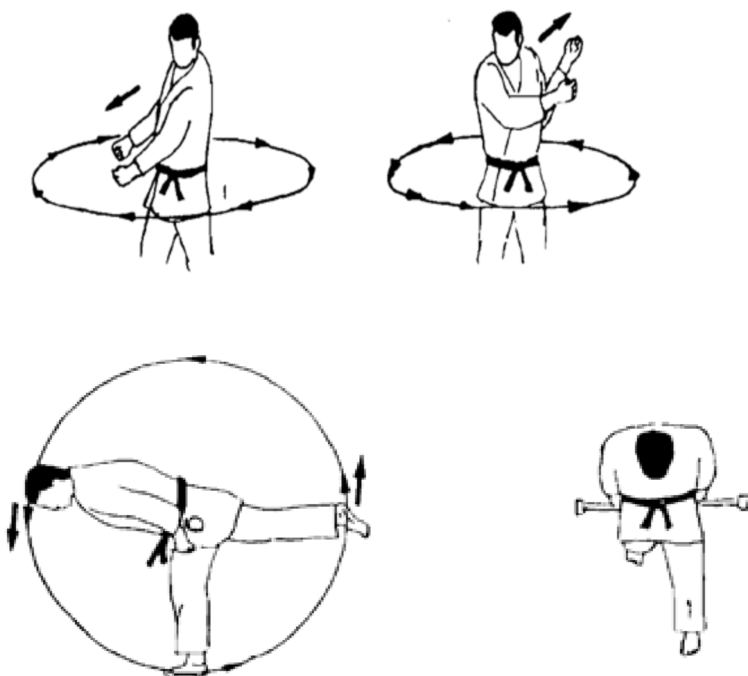
Keyinchalik, mazkur masala yuzasidan alohida tadqiqotlar olib borildi va muammoning ilmiy jihatlari asoslab berildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra uloqtirish usullari

ikki katta guruhga ajratiladi (A.Sacripanti., 1987, 2010, 2013, 2020).

Uloqtirirish jarayonida tana qismlarining ozaro ta'siri va harakati asosan biomexanik tasniflash amalga oshirilgan. Biomexanik tasniflashga ko'ra uloqtirish usullari ikkita asosiy katta guruhga ajratiladi.

Uloqtirish jarayonida dzyudochi tanasining asosan yuqori qismi, qo'l va yelka faol ishtirok etadi va uloqtirish jarayonida asosiy rol o'ynaydi. Bu toifadagi usullarni qo'llashda asosan sportchi tanasining yuqoridagi qismlari texnikaning hal qiluvchi elementi sanalib uloqtirish jarayonida kuch momenti aynan tananing ushbu qismlari orqali amalga oshiriladi. Bu o'rinda uloqtirish texnikasini qo'llash dzyudochi tanasining barcha qismlarining o'zaro ta'siri va muvofiq holatdagi faolligi muhimligini inkor etib bo'lmaydi. Ammo, aynan uloqtirish jarayonida texnik elementning bazaviy asoslari muayyan tana qismi (yoki qismlari) ta'sirida yuzaga keladi. Shu sababdan mazku uloqtirish usullari **bir tomonlama ta'sir asosida yuzaga keladigan** uloqtirish usullari tasnifiga kiritiladi (***Lever based throwing techniques***).

Ikkinchi tasnifdagi usullar shunday holatda qo'llaniladiki, bunda tananing ikki qarama-qarshi tomonlari (yuqori va pastgi) qismlar – qo'l va oyoq bir paytning o'zida o'zaro qarama-qarshi tomonga harakatlanadi va raqib tanasining aylanma harakatini yuzaga keltiradi. Bunda qo'l itarish (yoki tortish) vazifasini bajarsa oyoq unga qarama-qarshi vazifani bajaradi. Bu tasnifdagi uloqtirish usullarida ikki qarama-qarshi kuch yuzaga kelishi kuzatiladi hamda ushbu uoqtirish usullari **ikki tomonlama ta'sir asosida yuzaga keladigan** uloqtirish usullari tasnifiga kiritaladi (***Couple of force***).



41-rasm. Transversal planda bir tomonlama (yuqorida) va ikki tomonlama (pastda) ta'sir asosida yuzaga keladigan uloqtirish usullari xususiyati (A.Sacripanti)

Musobaqa sharoitida qo'llanilgan ayrim uloqtirish usullarini tasvirlash orqali biz masalani yanada aniqroq tasavvur etishimiz mumkin. Tabiiy musobaqa sharoitida har ikkala tasnifdagi uloqtirish ususllari bir biridan ajralib turadi. Ularni qo'llash jarayonigacha bo'lgan "tayyorgarlik" davri katta farq qilmasligi mumkin. Ammo, usullarni qo'llash shart-sharoitlari va biomexanik belgilar sezilarli farq qilishi kuzatiladi. Quyidagi rasmda har ikkala tasnifdagi usullar va ualrning xususiy jihatlari haqida to'liq ma'lumot olish mumkin.





42-rasm. Musobaqa sharoitida qo‘llaniladigan uloqtirish usullari biomexanik tasnifi

Yuqoridagi rasmda asosan qo‘l va yelka sohasi orqali raqibni uloqtirish amalga oshirilmoqda (masalan, Seoi nage). Usulni amalga oshirishda asosiy hal qiluvchi element qo‘l vositasida amalga oshirilmoqda. Tananing pastki qismi, masalan oyoqlar asosan tayanch vazifasini bajaradi.

Ikkinchi holatda esa, pastki ikkita rasmda, qo‘l va oyoq (sportchi tanasining yuqori va pastki qismi) o‘zaro muvofiq ishlaydi. Qo‘l raqib tanasini muayyan tomonga harakatlantirsa, oyoq esa aksincha teskari tomonga yo‘naltiradi. Natijada raqib tanasi muayyan nuqta atrofida aylanadi (masalan, Uchi mata).

Zamonaviy dzyudoda sportchilar tomonidan xilma-xil uloqtirish usullari qo‘llanilmoqda. So‘nggi yillardagi

kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, yuqoridagi kabi uloqtirish tasnifidan tashqari yana quyidagi toifaga kiruvchi uloqtirish usullari ham mavjud (A.Sacripanti, 2020).

Shunday toifaga kiruvchi usullar qo‘llaniladiki, unda aniq bir yo‘nalish yoki texnikani xarakterlovchi belgilar sezilmaydi. Usulni bajarish jarayonida muayyan sabablarga ko‘ra uloqtirish usullari qandaydir “**tartibsizlik**” asosida amalga oshiriladi. Bu toifadagi uloqtirish usullarida ushlash holati, tana harakati, harakat yo‘nalishi va boshqa muhim texnik elementlar uloqtirish usulini tasvirlamaydi. Ammo, shunisi muhimki, yakuniy natija baho bilan yakunlanadi. Bu toifadagi uloqtirish usullari aynan muayyan texnik usul emas balki bir nechta texnik usullar aralashmasini o‘z ichiga oladi.



43-rasm. “Tartibsiz” holatda qo‘llanilgan uloqtirish usuli

Dzyudoda uloqtirish texnikasining klassfikatsiyalanishi hujum qilayotgan (Tori) dzyudochining texnikani qay tartibda amalga oshirayothganligiga bog‘liq. Bunda kuch impulsining ta’sir etish nuqtalari katta ahamiyatga ega. Zamonaviy adabiyotlarda bu borada aniq va batafsil tushuntirib o‘tilgan (A.Sacripanti, 2019). Unga ko‘ra turli toifaga mansub uloqtirish usullari quyigadicha tasniflangan.

24-jadval.

Ikki tomonlama ta'sir asosida yuzaga keladigan usullar tasnifi

Ikki tomonlama ta'sir asosida yuzaga keladigan usullar tasnifi (kuch quyidagilar asosida ta'sir etadi:)	Qo'llar	Kuchiki daoshi Kibisu Gaeshi Kakato Gaeshi Te Guruma
	Qo'llar va oyoq	De Ashi Barai — O Uchi Gari Okuri Ashi Barai — Ko Uchi Gake Ko Uchi Barai — KoSoto Gake O Uchi Barai — Harai Tsurikomi Ashi Tsubame Gaeshi — Yoko Gake Ko Uchi gari — O Soto Gake Ko Soto Gari — O Uchi Gake
	Gavda va oyoq	O Soto Gari — O Tsubushi O Soto gruruma — O Soto Otoshi Uchi Mata — Ko Uchi Sutemi Okurikomi Uchi Mata — Harai Makikomi Harai Goshi — Ushiro Hiza Ura Nage Hane Goshi — Gyaku Uchi Mata Hane Makikomi — Daki Ko Soto Gake Yama Arashi — (Khabarelli)
	Gavda va qo'l	Morote Gari
	Oyoqlar	Kani Basami

25-jadval.

Bir tomonlama ta'sir asosida yuzaga keladigan usullar tasnifi

Bir tomonlama ta'sir asosida yuzaga keladigan usullar tasnifi (ta'sir mexanizmlari)	Minimum qo'l kuchi (tayanch himoyalanuvchining bel qismida joylashadi)	O Guruma — Ura Nage Kata Guruma — Ganseki Otoshi Tama Guruma — Uchi Makikomi Obi Otoshi — Soto Makikomi Tawara gaeshi — Momo Guruma Makikomi — Kata sode Ashi Tsuri Sukui Nage — Daki Sutemi Ushiro Goshi Utsuri Goshi
	O'rtacha qo'l kuchi (tayanch himoyachi tizza qismida)	Hiza Guruma Ashi Guruma Hiza Soto Muso Soto Kibisu Gaeshi
	Maksimal qo'l kuchi (tayanch himoyalanuvchining to'pig'i ostida)	Uki Otoshi — Yoko Guruma Yoko Otoshi — Yoko Wakare Sumi Otoshi — Seoi Otoshi Suwari Otoshi — Hiza Seoi Waki Otoshi — Obi Seoi Tani Otoshi — Suso Seoi Tai Otoshi — Suwari Seoi Dai Sharin — Hiza Tai Otoshi Ikkomi Gaeshi — Tomoe nage Sumi Geshi — Ryo Ashi Tomoe Yoko Kata Guruma — Yoko Tomoe

		Uki Waza Uke Nage Sasae Tsurikomi Ashi
	O'zgaruvchan qo'l kuchi (tayanch himoyalanuvchining bel va tizza qismlari orasida o'zgarib turadi)	Tsuri Komi Goshi Sasae Tsurikomi Goshi Ko Tsurikomi Goshi O Tsurikomi Goshi Sode tsurikomi Goshi Uki Goshi O Goshi Koshi Guruma Kubi Nage Seoi Nage Eri Seoi Nage Morote Seoi nage

Bu o'rinda, boshqa bir toifadagi uloqtirish usllarini tasvirlash muhim ahamiyatga ega. Bu toifadagi uloqtirish usullari o'ziga xos jozibasi va yangiligi bilan ajralib turadi. Mazkur toifadagi uloqtirish usullari muayyan darajada tadqiq etilgan (Roy Imman). Bu toifadagi uloqtirish usullari hech bir toifaga kirmaydi.

Mazkur toifadagi uloqtirish usullari qaysidir ma'noda "gibrit" uloqtirish usullari sirasiga ham kirishi mumkin. Bu kabi uloqtirish usullarida ushlash holati boshqa uloqtirish usuliga xos lekin, texnik harakatlar detallari boshqa usulga xos bo'lishi kuzatiladi.



44-rasm. Innovativ uloqtirish usuli

Birinchi holatda Seoi nage va Uchi mata usullari aralashmasi hamda ikkinchi holatda Seoi nage va O-uchi gari usullari uyg'unligini ko'rish mumkin. Mazkur uloqtirish usullarida tananing aniq yo'nalishi mavjud bo'ladi.

Umuman olganda uloqtirish usullarining biomexanik xususiyatlari mutaxassislar va sportchilarga mazkur masalada qimmatli ma’lumotlar berishi mumkin. Biomexanik asoslar, usullarning yo‘nalishi, ularni samarali bajarish shartlari va qonuniyatlarini ochib beradi. O‘z navbatida, zamonaviy ilmiy bilimlar shuni ko‘rsatdiki, uloqtirish usullarining qo‘llanilishida faqatgina tashqi belgilar bo‘libgina qolmay, biologik jihatlar ham farqlanar ekan (A.Sacripanti, 2013). Biomexanik tasniflash asosidagi uloqtirish usullarini qo‘llash sharoitida energiya sarfi va kislorod iste’moli (O_2) turlicha ekanligi tadqiqotlarda aniqlangan.

2.5. Dzyudoning fiziologik asoslari

Organizmning barcha muhim funksiyasi - nafas olish, qon aylanish, yutish, siydik chiqarilish, defekatsiya, gavdaning fazoda ko‘chishi (harakatlar) oxir-oqibatda mushaklarning qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Odamning har qanday harakati skelet mushaklarining (mushaklarning) funksiyasi bilan bog‘liq. Jismoniy mashqlarning umumiy tasnifini, mos ravishdagi mashqlarni amalga oshiradigan mushaklar faolligining uchta asosiy tavsiflarga ajratish mumkin: 1) faol mushak massasining hajmi; 2) mushak qisqarishlarining tiplari (statik yoki dinamik); 3) qisqarishlarning kuchi yoki quvvati. Lokal, regional va global mashqlar (Sh.I.Allamuratov, 2010).

Mushak ishi - bu organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarning muvofiqlashuvi bilan ta’minlanadigan, mushaklarning ishi tufayli gavda, uning alohida qismlarini ko‘chishi va holatini ushlab turishidan iborat. Faol mushak massasining hajmiga bog‘liq holda barcha jismoniy mashqlar - lokal, regional va global mashqlarga tasniflanadi.

Lokal mashqlar - gavda mushaklarining uchdan bir qismi ishtirok etadigan (kamondan, to‘pponchadan otish, ma’lum bir gimnastik) mashqlar. Regional mashqlar - gavda mushaklarining uchdan bir qismidan, to ikkidan bir qismigacha ishtirok etadigan (faqat qo‘llarning mushaklari, tana mushaklari bilan bajariladigan gimnastik mashqlar va h.k.) mashqlar. Global mashqlar - gavda mushaklarining ikkidan bir qismidan ko‘prog‘i ishtirok etadigan (yugurish, eshkak eshish, velosport va b.) mashqlar. Sport mashqlarining aksariyati global mashqlar tipiga mansub.

Statik va dinamik mashqlar. Mushaklarning turli guruhlari o‘zaro bog‘liqlikda bo‘ladi. Bo‘g‘inlarning harakat paytidagi dinamik ish va harakatsiz holatni ushlab turishda statik kuchlanish farqlanadi. Shundan kelib chiqqan holda, ma’lum bir mashqni bajarayotgan asosiy mushaklarning qisqarish tiplariga mos ravishda, barcha jismoniy mashqlarni statik va dinamik tipidagi mashqlarga ajratish mumkin.

Statik mashqlarga, (masalan, gimnastikachining qo‘llariga tayangan holati), o‘q uzish lahzasida (miltiqdan o‘q otuvchida) gavdani tutgan holati kabilar kiradi. Jismoniy mashqlarning ko‘pi dinamik mashqlar hisoblanadi. Ularga, lokomotsiyalarning barcha turlari kiradi: yurish, yugurish, suzish, jumladan dzyudo ham.

Dzyudoda asosan tezlik-kuch sifatlari muhim rol o‘ynaydi. Tezlik-kuchga (quvvatga) bog‘liq mashqlar shunday dinamik mashqlar hisoblanadiki, ularda, yetakchi mushaklar nisbatan katta kuch va tezlik bilan bir vaqtda qisqarishni, ya’ni katta quvvatni yuzaga keltiradi. Mushak qisqarishining maksimal quvvati, yuklanmagan mushak uchun maksimal bo‘lgan qisqarish tezlikdan 30% atrofida mushakning maksimal faollashuvi sharoitida erishiladi. «Kuch-tezlik» egri chizig‘ida tezlik-kuchga bog‘liq mashqlar

o‘rtacha holatni egallaydilar - maksimal tezlikdan 50-60 foizgacha.

Mushaklar maksimal quvvatni, ularnig maksimal (statik) kuchidan 30-50%ni tashkil qiladigan tashqi qarshilik (yuk) ta’siri ostida orttiradi. Mushak qisqarishlari katta quvvat bilan amalga oshiriladigan mashqlarning chegaraviy davomiyligi 3-5 soniyadan, to 1-2 daqiqagacha diapazonda bo‘ladi, ya’ni mushak qisqarishlari, uning quvvatiga teskari bog‘liq bo‘ladi. Tezlik-kuchga bog‘liq mashqlarda quvvat muhim rol o‘ynaydi.

Mushaklarning faollashuvi paytida hujayra ichidagi Ca_2 konsentratsiyasining ortishi uning qisqarishiga va ATF parchalanishining kuchayishiga olib keladi. Bunda, mushak metabolizmining jadalligi 100-1000 marta ortadi. Termodinamikaning birinchi qonuniga (energiya saqlanishi qonuni) binoan, mushakda ajraladigan kimyoviy energiya, mexanik energiya (mushak ishi) va issiqlik hosil bo‘lishining yig‘indisiga teng bo‘lishi lozim. Energetik qiymat mashqning muhim tavsifi bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqning energetik qiymatini aniqlash uchun ikkitta ko‘rsatkichdan foydalaniladi: energetik quvvat va yalpi (umumiy) energiya sarflanishi.

Energetik quvvat - ma’lum bir mashqni bajarish paytida, vaqt birligi ishida o‘rtacha sarflanadigan energiyaning miqdori. U, odatda, fizik kattaliklar-vatt, kkal/min, kilodjoul/min da o‘lchanadi hamda fiziologik kattaliklar - kislorodni qabul qilish tezligida (ml O_2/min) bog‘liq bo‘lib, METda o‘lchanadi. MET - metabolik ekvivalent, ya’ni odam yotgan holatida, to‘liq tinch sharoitda gavdaning 1kg og‘irligiga 1 daqiqada qabul qilinadigan O_2 miqdori (1 MET=3,5ml O_2 /kg·min). Yalpi energiya (umumiy) sarflanishi - bu, mashqni to‘liq bajarish paytida sarflanadigan energiya miqdori. Yalpi energiya sarflanishi (mashqning umumiy

energetik qiymati) - oʻrtacha energetik quvvatni mashqni bajarish vaqtiga koʻpaytmasi aniqlanadi.

Bir qator tadqiqotlar va kuzatishlar dzyudochilar qon tarkibidagi laktat lonsetratsiyasini oʻrganishga qaratilgan. Oʻrganishlar shuni koʻrsatadiki, musobaqadan keying qon tarkibidagi laktat konsentratsiyasi bir uchrashuvdan soʻng - 7.5±2.5, 2 uchrashuvdan soʻng – 8.3±2.5 hamda 3ta uchrashuvdan soʻng - 7.7.±2.6 mmol.l^{-1}ga tengligi aniqlangan (Franchini va hammualliflar, 2013). Mazkur koʻrsatkichlar oʻz navbatida musobaqadan 70kun oldin 9.9±1.2, va 30kun oldin 10.8±2.6 ekankigi aniqlangan (Franchini va hammualliflar, 2001).

Shuni ta'kidlash kerakki, yurak qisqarishlari soni (YuQS) va uni tekshirish sportda muhim ahamiyatga ega. Olimlarning kuzatishlari shuni koʻrsatganki YuQS dzyudochining darajasi, tayyorgarlik davri va yoshiga bogʻliq ekan. Masalan, nazorat musobaqalarida bellashuvdan keying YuQS erkaklarda 180±11 va ayollarda 176±6/min.ga tenligi aniqlangan (Sbriccolli va hammualliflar, 2007). Mos ravishda kislorod iste'moli - VO_2 oʻzgarishi kuzatilgan. Bellashuvning turli daqiqalarida VO_2 oʻsishi maksimal iste'molga nisbatan 1 minutda 28%, 2 minutda 68%, 3 minutda 78% ekanligi qayd etilgan (Ahmaidi va hammualliflar, 1999).

Dzyudochilar fiziologiyasi boʻyicha ba'zi ma'lumotlar shuni koʻrsatadiki, mashgʻulot va musobaqa jarayonida gormonal oʻzgarishlar ham kuzatiladi. Masalan, bellashuvdan soʻng adrenalin gormonining keskin ortib ketishi kuzatilgan. Tinch holatda uning darajasi 5.154±1.027μg/24ga teng boʻlsa, bellashuvdan soʻng bu koʻrsatkich 14.599±4.186 μg/24ga yetgan (Markowska va hammualliflar, 1984).

2.5. Dzyudoning psixologik asoslari

Sport psixologiyasi - psixologiya sohasi, sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruhiy munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi. Sport psixologiyasi 20-asrning 60-70 yillaridan rivojlana boshladi. Sport psixologiyasining asosiy vazifasi sportchilarning psixik va jismoniy kamolotiga ta’sir o‘tkazuvchi muhim shart-sharoitlarni yaratib berishdir. Bundan tashqari, sport psixologiyasi sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga, yutuqqa erishishlariga psixologik yordam ko‘rsatish bilan ham shug‘ullanadi. Murabbiy bilan shogird munosabatlari, o‘zaro ta’sir, guruhiy moslik, o‘zaro yordam, jamoaviy iliq ruhiy muhit, o‘zini-o‘zi boshqarish muammolari ham tadqiq etiladi. Sportchilarni muvaffaqiyatsizlik tufayli yuzaga kelgan stress, depressiya holatlaridan olib chiqishning yo‘l-yo‘riqlari, hissiy zo‘riqishlar, ishonchsizlikning oldini olish vositalarini yaratish uning tadqiqot predmetiga kiradi.

Bobokalonimiz Ibn Sino insonda uch xil «quvvat» mavjudligini ta’kidlaydi. Bular: 1) o‘simlik quvvati, olimning fikricha, oziqlanishda, o‘sishda, urchib ko‘payishda; 2) hayvonlardagi ruhiy quvvat ixtiyoriy harakat, istak va sezgilarda; 3) insondagi ruhiy quvvat fikrlash va bilish jarayonida namayon bp’ladi. Ibn Sino o‘simlik, hayvonot va insonlardagi uch xil diqqatning o‘ziga xos xossalarga ega ekanligini ilmiy dalillar asosida isbot qilib berdi. Shuningdek, u psixika hayvonlar bilan insonlarga xosligini ta’kidlab, hayvonlar psixikasining instinktiv xarakterga ega ekanligini ko‘satdi (Y.Masharipov, 2010).

Sport turlari har xil bo‘lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo‘ladigan hissiy ta’sirlanish darajalari ham turlicha bo‘ladi.

Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisida asab tizimining zaifligi, to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. «Psixologiya» fanining isbotlashicha, kuchli muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport musobaqalarida va Olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar.

Dzyudochilar psixologiyasi o'ziga xos bo'lib bu sport turning xususiyatlaridan kelib chiqib shakllanadi. Bunda mashg'ulot va musobaqa faoliyati psixologiyasi alohida o'rganiladi.

Mashg'ulot jarayonida dzyudochining psixologik holati o'ziga xos bo'lib u odatdagigidek bo'lishi kuzatiladi. Ammo, musobaqalar yaqinlashgani sari psixologik ko'rsatkichlar o'zgarishini kuzatish mumkin.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, ruhshunoslar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Faqat Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning

musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham oʻzini tuta bilishi, oʻzini toʻgʻri boshqarishida koʻrinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga koʻp jihatdan bogʻliq boʻladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil boʻlgan oʻrtacha qoʻzgʻalish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qoʻzgʻalish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qoʻzgʻalish yuqori boʻladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon koʻrsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta’sirchanligiga ham bogʻliq boʻladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch turga ajratish mumkin:

1. Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati.

2. Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati.

3. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati. Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta‟sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega boʻlgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga koʻp uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega boʻlgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori boʻladi.

Dzyudoda musobaqa faoliyatining psixologik asoslari oʻziga xos spesifik xususiyatlarga ega ekanligi mualliflar tomonidan qayd etiladi. T.T.Djamgarov, A.S.Puni (1979) kuzatishlariga tayanilgan holda aytish mumkinki, musobaqa shart-sharoitida sportchilar oʻzaro jismoniy va psixologik ta’sirga (kontaktga) kirishadilar. Ayrim sport turlarida, masalan, yugurish, suzish kabilarda jismoniy ta’sirlanish holati kuzatilmaydi. Ammo, ba’zi sport turlarida, xususan, yakkakurashlarda sportchilarning ham psixologik ham

jismoniy ta’sirlanishini kuzatish mumkin. Psixologik yondashuv asosida qaralganda sportchilar musobaqa faoliyatining ikkita asosiy aspekti mavjudligini qayd etiladi.

Bevosita qarama-qarshilik asosidagi musobaqa faoliyati sharoitida har ikkala tomon ham bir paytning oʻzida faoliyat koʻrsatadi. Bilvosita qarama-qarshilik asosidagi musobaqa faoliyatida raqiblar turli vaqt oraligʻida yoki navbatma-navbat faoliyat koʻrsatishadi. Har ikkala sharoitdagi musobaqa faoliyatida ishtirokchilar oʻrtasida oʻzaro psixologik ta’sirlanish mavjudligi kuzatiladi.

Yuqoridagi yondashuv musobaqa faoliyatining psixologik asoslari va muhim jihatlarini aniqroq tasavvur hosil qilishga imkon beradi. Yana shunday ma’lumotlar aniqlanganki, sport turlari va musobaqa faoliyatining xususiyatlariga koʻra, “***monofrontal***” va “***bifrontal***” xarakterdagi musobaqa faoliyati ajratiladi. “Monofrontal” psixologik xususiyatga ega sport turlarida sportchi (ishtirochi) bevosita oʻz harakatlarini nazorat qilishi kuzatiladi (sport gimnastikasi, ogʻir atletika, yengil atletika va shu kabi sport turlari). Psixik faoliyatning “bifrontal” shaklida musobaqa faoliyati jarayonida sportchilar oʻz raqiblari yoki sheriklari faoliyatini (hujum, himoya, texnik harakatlar va boshqalar) his qilishi va ularga mos harakat qilishi talab etiladi (yakkakurashlar, figurali uchish, boks va shu kabilar).

Tayyorgarlik jarayonining samarali kechishi sport natijalariga ijobiy ta’sir etuvchi faktor hisoblanadi. Maqsadga muvofiq tashkillashtirilgan mashgʻulotlar sportchining jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligiga bevosita aloqador hisoblanadi. Shu sababdan ham mashgʻulotlar jarayonini yuqori saviyada olib borish va tashkil etish zamonaviy sportda muhim rol oʻynaydi. Mutaxassilar fikricha psixologik tayyorgarlik va sportchining musobaqa oldi

psixologik holati texnik-taktik va jismoniy imkoniyatlarni to‘laqonli ro‘yobga chiqarishning muhim sharti sanaladi. Shuningdek, ba’zi mutaxassislar startoldi psixologik holat va sportchining musobaqaga munosabati sport turi bilan uzviy aloqador ekanligini ta’kidlab o‘tishgan. B.Dj.Kretti (1978), T.T.Djamgarov va A.S.Puni (1979) tadqiqotlariga tayangan holda L.K.Serova sport turlari psixologik asoslarini psixologik va pedagogik tasniflashni taklif qiladi. Ushbu tasnifga ko‘ra yakkakurash sport turlari, xususan, dzyudo kontaktli tasnifga mansub bo‘lib, musobaqa faoliyatining o‘ziga xosligi dzyudochilarga o‘ziga xos tayyorgarlikdan o‘tish vazifasini qo‘yadi.

Dzyudochilar ustida olib borigan tadqiqotlar va tajribalar shuni ko‘rsatganki, qisqa muddatli tayyorgarlik mikrosikllari musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Xususan, o‘zini idrok etish, motivasiya, stress va qo‘rquvni yengish, ovqatlanish tartibi va vazn nazorati, sportchi/trener munosabatlari samarali mashg‘ulotlar ta’siri natijasida yaxshilanganligi aniqlangan.

Xususan, biz tomonimizdan olib borilgan tajribalar mazkur fikrni tasdiqladi. Tajribalarda jami 40ta dzyudochilar ishtirok etishdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi (Nazorat guruhi - n=20, va tajriba guruhi - n=20). Dzyudochilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari: yosh - nazorat guruhida: 16,15±0,79 va tajriba guruhida: 16,25±0,69, vazn – nazorat guruhida: 70±9,91 hamda tajriba guruhida: 70,15±11,16kg.ni tashkil etdi. Nazorat va tajriba guruhlaridagi sportchilar ko‘rsatkichlarida statistik farq qayd etilmadi ($p>0.05$).

Nazorat va tajriba guruhlarida turli mashg‘ulot dasturlari qo‘llanildi. Nazorat guruhida odatdagi mashg‘ulotlar tashkil etildi, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan taklif etilgan musobaqa oldi tayyorgarlik

mashg'ulotlari olib borildi. Startdan oldin dzyudochilarning musobaqa oldi psixologik holati va musobaqaga munosabati aniqlandi. Musobaqa oldi psixologik holatini baholash maqsadida maxsus ishlab chiqilgan psixologik testlar – SCAT test va Yu.Xanin tomonidan ishlab chiqilgan psixologik testlar qo'llanildi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan dzyudochilar bir-biridan farqli ravishda alohida mashg'ulotlarda ishtirok etishdi. Nazorat guruhi odatdagi mashg'ulotlarni davom ettirdi, tajriba guruhi esa biz tomonimizdan taklif etilgan mashg'ulotlarda ishtirok etdi. Tajribadan oldin sportchilarning musobaqalarga munosabati va ularning musobaqa oldi psixologik holati o'rganildi.

Tajribalardan oldin nazorat va tajriba guruhlari orasidagi natijalarda o'zaro statistik farq kuzatilmadi ($p>0.05$). Ikkala guruh natijalari o'zaro bir-biriga yaqin va ular orasida ahamiyatli farqlar mavjud emasligi tajriba boshida aniqlandi. Dzyudochilarning ayrim psixologik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhida ma'lum ustuvorliklar kuzatilgan bo'lsa (Masalan, SCAT test), ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhidagi dzyudochilarda yaxshiroq natija qayd etilgan (Masalan, o'ziga baho berish, raqiblar qobiliyatini idrok etish va o'ziga ishonch). Musobaqada ishtirok etish istagi ko'rsatkichi bo'yicha esa ikkala guruhda bir xil natija qayd etildi.

Tajriba guruhida biz tomonimizdan tegishli tayyorgarlik dasturi qo'llanildi. Tayyorgarlik dasturi mazmuniga ilgarigi musobaqalar tahlilidan kelib chiqib muayyan o'zgartirishlar kiritildi. Xususan, 2017-2019 yillar davomida O'zbekiston miqyosidagi musobaqalarda eng ko'p qo'llanilgan usullarni o'zlashtirish va takomillashtirish hamda ulardan himoyalanish masalasiga alohida ahamiyat

qaratildi. Shuningdek, yuqorida tahlil etilgan musobaqalarda hakamlar tomonidan eng koʻp berilgan ogohlantirishlar va ulardan saqlanish boʻyicha koʻrsatmalar berildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, jismoniy yuklamalar parametrlarini (shiddati va hajmini) musobaqa yuklamalari bilan tenglashtirishga harakat qilindi.

Tegishli tayyorgarlik dasturidan soʻng, asosiy start boshlanishi va soʻnggi mashgʻulotlar orasidagi 24 soat oraligʻida nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar musobaqa oldi psixologik koʻrsatkichlari qayta testlashtirildi. Test natijalari shuni koʻrsatdiki, samarali tashkil etilgan mashgʻulotlar tizimi bevosita dzyudochilar musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta’sir koʻrsatadi (F.Axmedov, 2020).

Ma’lumotlar shuni koʻrsatadiki, samarali tashkil etilgan mashgʻulotlar bevosita sportchidagi psixologik imkoniyatlarni oshirishga sabab boʻladi. Olib borilgan kuzatishlar va sinov ishlari tajriba guruhidagi dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik holatining barqarorligini tasdiqladi.

SCAT test natijalariga koʻra, tajriba guruhida sinovgacha boʻlgan koʻrsatkichlar 20,52±3,61ga teng boʻlgan boʻlsa, tajriba oxirida ushbu koʻrsatkich mos ravishda 17±1,74ga tengligi aniqlandi. Oʻsish sur’atlari orasida statistik ishonchlilik qayd etildi ($p<0.05$). Nazorat guruhida esa bu koʻrsatkich boʻyicha deyarli oʻzgarish kuzatilmadi. Tayyorgarlikning maqsadga muvofiq tashkil etilishi startoldi stress, qoʻrquv va hayajon holatining pasayishiga olib keldi.

Boʻlajak musobaqaga munosabatni aniqlash boʻyicha oʻtkazilgan test (Yu.Xanin) natijalarida ham muayyan farq kuzatildi. Tajribagacha boʻlgan kuzatishlar nazorat va tajriba guruhlarida oʻziga boʻlgan ishonch hissi deyarli teng ekanligini koʻrsatdi. Mos ravishda ushbu koʻrsatkich nazoart guruhida 5,04±0,78 va tajriba guruhida esa 5,38±0,89,

tajribadan so‘ng nazorat va tajriba guruhlarida ham ijobiy o‘zgarish qayd etildi (nazorat guruhi-4,61±0,84 va tajriba guruhi – 3,76±0,81). Shunga qaramay tajriba guruhida nazorat guruhidagi dzyudochilarga nisbatan yaxshiroq ko‘rsatkich aniqlandi (p<0.05).

Musobaqa sharoitida bo‘lajak raqiblar imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va ularni idrok etish muhim ahamiyatga ega. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ikkala guruhda ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha statistik farq kuzatilmadi (p>0.05). Nazorat guruhida 3,15±1,10 tajribagacha, 3,45±0,86 tajribadan so‘ng va tajriba guruhida 3,3±1,14 tajribagacha, 4,6±0,96 tajribadan so‘nggi natijalar aniqlandi. Tajribadan so‘nggi tekshirishlar shuni ko‘rsatdiki, raqiblar imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash xususiyati bo‘yicha nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar o‘rtasida statistik farq qayd etildi (p<0.05).

Musobaqalarda muvaffaqqiyatli ishtirok etish bevosita sportchining ushbu musobaqada ishtirok etish istagining qanchalik yuqoriligi, yutuqni qo‘lga kiritish hoxishining darajasi va motivasiyaga ham bog‘liqligi adabiyotlarda qayd etilgan. Musobaqada ishtirok etish istagining darajasi nazorat va tajriba guruhlari tajribadan oldin teng ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Shuni qayd etish kerakki, tajribalardan so‘ng ham ikkala guruhdagi dzyudochilarda ushbu ko‘rsatkich deyarli bir-biriga yaqin bo‘ldi. Nazorat guruhida 5,15±1,01 hamda tajriba guruhida 5,45±1,11 natija qayd etildi. Natijalar orasida o‘zaro statistik farq kuzatilmadi (p>0.05).

O‘z imkoniyatlarini baholash bo‘yicha olib borilgan kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, musobaqa oldi tayyorgarlik bevosita sportchining o‘z imkoniyatlari, kamchilik va yutuqlarini to‘g‘ri talqin qilish qobiliyatini ham shakllantirishga xizmat qilar ekan. Xususan, nazorat

guruhida o‘z imkoniyatlarini baholash ko‘rsatkichi tajribagacha 4,25±0,82 tajriba guruhida 4,1±1,04 natija qayd etilgan bo‘lsa, tajribadan so‘ng ushbu ko‘rsatkich mos ravishda 3,75±1,13 va 3,0±1,14ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida statistik ahamiyatlilik qayd etildi ($p<0.05$).

Tajribalar shuni ko‘rsatdiki, maqsadga muvofiq tashkillashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi tajriba guruhidagi dzyudochilarning bo‘lajak musobaqaga munosabati va psixologik imkoniyatlarini oshirishga xizmat qildi. Xususan, stressga bo‘lgan bardoshlilik, qo‘rquvni yengish va hayajonni boshqarish (SCAT), o‘ziga ishonch, motivasiya, raqiblar imkoniyatini obyektiv baholash va o‘z-o‘ziga baho berish kabi ko‘rsatkichlarining sezilarli o‘sishiga erishildi. Tajriba natijasida olingan ma’lumotlar musobaqa oldi tayyorgarligining mazkur yondashuv asosida tashkil etilishi dzyudochilar musobaqa oldi psixologik ko‘rsatkichlarining o‘sishiga xizmat qiladi.

Savollar

1. Dzyudo tarixi, uning rivojlanishi haqida so‘zlab bering.
2. Dzyudo boshqa sport turlaridan nimasi bilan farq qiladi?
3. Dzyudo mashg‘ulotlari asoslari nimalardan iborat?
4. Mashg‘ulot tamoyillarini sanab bering.
5. Dzyudo biomexanikasi haqida so‘zlab bering.
6. Turli tasnifga mansub uloqtirish usullari va ularning o‘ziga xos xususiyatlarini gapirib bering.
7. Uloqtirish usullarining biomaxanik tasniflanishini tushuntirib bering.
8. Musobaqa oldi sharoitida dzyudochi psixologik holati haqida fikringizni bildiring.

9. Mashg‘ulotni tashkil etishda yana qanday tajribalarni bilasiz? Ularni yushuntirib bering.

10. Dzyudoni o‘rgatish bo‘yicha ilg‘or tajribalar va ularning o‘ziga xosligi va samaradorligini izohlang.

Adabiyotlar

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.

2. Tudor O. Bompa., Carlo A. Buzzichelli. Periodization. Theory and methodology of training. Sixth edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. p. 381.

3. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.

4. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетьняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.

5. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.

6. Новиков. Д.Л. Обучение квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника / Л.Д.Новиков: 13.00.04. автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар – 2016. 23-с.

7. Ю.Машарипов. Спорт психологияси. Тошкент-2010. 38 бет.

8. С.В.Калмыков, А.С.Сагалеев, Б.В.Дагбаев. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Уде: – 207 стр.

9. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

10. E.Franchini et.al. Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. Revista Andaluza de Medicina del Deporte. 2015; 8(2): 67-72.

11. Никитин.С.Н. Особенности управления двигательными действиями в спортивной борьбы // Вестник Балтийской педагогической академии, 2005. – Вып.62. – С.61-67.

12. Donald L. Hoover, William R. VanWye, Lawrence W. Judge. Periodization and physical therapy: Bridging the gap between training and rehabilitation. Physical Therapy in Sport. 2015. P. 1-20.

13. A.Sacripanti. Biomeccanica e evoluzione dei metodi di attacco in judo. 28 Febbraio 2020.

14. A.Sacripanti. Judo biomechanical science for IJF Academy. Teaching and coaching. IJF Academy, 2019. P.542.

15. Sacripanti, A. (2010). Advances in judo biomechanics research. Modern evolution on ancient roots. Saarbrücken, Germany: VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co. KG.

16. Sacripanti, A., Buglione, A., Blasis, T., Rossetti, E., Andreatta, G., Gamillieri, J., & Cree, C. (2015). Infrared Thermography-calorimetric Quantification of energy Expenditure in Biomechanically Different Types of Judo Throwing Techniques. A Pilot Study. Annals of Sport Medicine and Research. 2(4), 1026.

17. A.Sacripanti. Biomeccanica del judo. Resa semplice. 21 SETTEMBRE 2019. PROF. ATTILIO SACRIPANTI.

18. Ф.Ш.Ахмедов. Мусобақа олди тайёргарлигининг дзюдочилар психологик холатига таъсири. Фан спортга. 2020/4. 76-79 бетлар.

III BOB. DZYUDOCHILAR MUSOBAQA FAOLIYATI TAHLILI

3.1. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini baholash bo‘yicha ilg‘or tajribalar tahlili

Musobaqa faoliyatini laboratoriya sharoitida baholash

Dzyudo bo‘yicha bir qator manbaalarni tahlil qilish asosida amaliyotda eng ko‘p qo‘llanilgan va mutaxassislar tomonidan eng maqbul deb topilgan testlar tahlil etish masalaning muhim va asosiy mohiyatini yoritishga xizmat qiladi. Testlarning nomi, mualliflar, nashr yili va baholash me’zonlari bo‘yicha ko‘rsatkichlar alohida tahlil qilish zarurati mavjud. Quyidagi jadvalda ko‘rish mumkinki, dzyudo bo‘yicha tadqiqot ishlari va tajribalarda eng ko‘p qollanilgan testlar tahlil etilgan bo‘lib, ular to‘g‘risida ma’lumot olish mumkin bo‘ladi.

Testlarning davr bo‘yicha tatbiq etilishi hamda ishlab chiqilishini 4ta davrga ajratilgan: I-davr-1998-2004 yillar oralig‘i; II-davr-2005-2010 yillar oralig‘i; III-davr-2011-2015 yillar oralig‘i; IV-davr-2016-2020 yillar oralig‘i. Ushbu davrlar oralig‘ida ishlab chiqilgan testlar va ularning o‘zgarish dinamikasi o‘rganilganda, asosiy o‘sish davrga III davrga to‘g‘ri kelishini kuzatish mumkin.

1998-2004 yillar oralig‘ida tadqiqotlarda qo‘llanilgan testlarning 17%i (2ta), mos ravishda 2005-2010 yillar orlig‘ida 25% (3ta), hamda 2011-2015 yillar mobaynida 41%ni (5ta) tashkil etgan. So‘nggi davr-2016-2020 yillar oralig‘idagi nashrlar soni esa mos ravishda 17%ni tashkil etadi (2ta). Ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, dzyudo bo‘yicha maxsus testlarning ishlab chiqilishidagi umumiy tendensiyaning o‘sishi 2011-2015 yillar oralig‘iga to‘g‘ri keladi (III davr).

26-jadval.

Maxsus dzyudo testlari bo'yicha ma'lumot

Test nomi	**Muallif (lar) va nashr yili**	**Me'zonlar**				
		i	**ii**	**iii**	**iv**	**v**
Santos test	Santos (et.al), 2010	*	+	+	1 hafta	+
Uchikomi shuttle run test	Sogabe (et.al), 2015	*	±	±	?	-
Santos test, Uchi-komi fitness test, Ten station judo ability test, Special Judo Fitness Test (SJFT)	Tarva (et.al), 2016	*	+	+	?	+
Special Judo Fitness Test (SJFT)	Sterkowicz and Franchini, 2001	***	+	-	?	-
Special Judo Fitness Test (SJFT)	Franchini (et.al), 1998	*	±	-	?	-
Judogi grip strength test	Franchini (et.al), 2011	*	+	-	?	-
Judo-specific test	Lidor (et.al), 2005	*	+	±	?	-
Lactate minimum intensities for judo	Azevedo (et.al), 2007	*	+	-	?	-
Randori maximal time to exhaustion	Morales (et.al), 2016	*	+	-	48-72 soat	-
Hikidashi uchi-komi test	Del Vecchio (et.al), 2014	**	+	-	48 soat	±
Judo specific incremental test (JSIT)	Azevedo (et.al), 2014	*	+	-	?	±
Uchikomi Fitness Test (UFT)	Almansba (et.al), 2012	*	+	-	48 soat	+

Izoh: *: 30ta ishtirokchidan kam; **: 30-49ta ishtirokchi atrofida; ***: 50-99ta ishtirokchi atrofida; ****: 100ta ishtirokchidan ko'p; +: ha, ta'minlanadi; -: yo'q, ta'minlanmaydi; ?: o'rganilmagan; ±: qisman.

Testlarning samaradorligi va ularning aniqligi murabbiylar uchun muhim ahamiyatga ega. Testlar turli mezonlar bo‘yicha baholanganda, SJFT va Hikadashi uchikomi testlarida ijobiy natija qayd etildi (17%). Mos ravishda, ushbu testlarda 50-99 va 30-49ta ishtirokchi qamrab olinganligi yuqoridagi jadvalda aks ettirilgan. Tahlil etilgan testlarning aksariyat qismida (83%), 30tadan kam ishtirokchi qamrab olinishi qayd etildi.

Individual xususiyatlari jamoaviy va yakkakurash sport turlarida muhim ahamiyat kasb etishi so‘nggi yillardagi ilmiy-tadqiqot ishlarida o‘z aksini topgan. Shu sababdan, maxsus testlarning ahamiyatini baholashda ushbu omil me’zon sifatida kiritilgan. Mazkur me’zon bo‘yicha faqat 2ta testda (Uchikomi shuttle run test, SJFT) mazkur xususiyatlar qisman o‘rganilganligini ko‘rish mumkin (17%). Qolgan barcha testlarda yuqoridagi me’zon bo‘yicha ijobiy baho qayd etilgan.

Testlarni tashkil etish jarayonida ichki va tashqi faktorlarning ta’siri biz tomonimizdan tahlil etilgan testlarning atigi 17%ida (2ta) aniq ishlab chiqilgan. Shuningdek, 17% testlarda mazkur ko‘rsatkich aniq ishlab chiqilmagan. Tahlil etilgan testlarning aksariyat qismida (76%), ichki va tashqi faktorlarning ta’sir darajasi haqida ma’lumot keltirilmagan. Yana shu narsa muhimki, test va re-test tashkil etish shart-sharoitlari olingan natijalarning obyektivligi va ishonarliligiga yetarlicha ta’sir ko‘rsatadi. Bu o‘rinda test va re-test tashkil etish xususida, xususan, ular orasidagi vaqtga alohida talablar qo‘yiladi.

Tahlillar jarayonida, test va re-test o‘tkazish me’zoni bo‘yicha turlicha ma’lumotlar aniqlandi. O‘rganilgan materiallarning 33%ida yuqoridagi me’zon bo‘yicha aniq muddat ko‘rsatilgan. Test va re-test oralig‘ining minimal davri 48 soatni va maksimal davri 1 haftani tashkil etishi

tahlil ntaijasida aniqlandi. Testlarning aksariyat qismida (67%), mazkur me’zon talablari bo‘yicha o‘rganishlar mavjud emas.

Barqarorlik ko‘rsatkichi har qanday testga qo‘yiladigan muhim talab hisoblanadi. O‘tkazilishi nazarda tutilgan test, o‘z mohiyatiga ko‘ra ma’lum xususiyatni aniq xarakterlashi kerak. Uni tashkil etishning har qanday holatida test stabil natija qayd etish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Test va re-test natijalari o‘rtasidagi farq va bog‘liqlik maksimal darajada yuqori bo‘lishiga erishish kerak. Mazkur talabdan kelib chiqib, testlarni baholashning navbatdagi me’zoni sifatida testlarning stabilligi me’zoni kiritildi. Ushbu me’zon bo‘yicha 25% testlarda test stabilligi ko‘rsatkichi aniq ishlab chiqilgan. Testlarning 17%ida maxkur talablar qisman tadqiq etilgan. O‘rganilgan materiallarning aksariyat qismi (58%), mazkur me’zon talablari bo‘yicha baholanganda stabillik ko‘rsatkichi o‘rganilmaganligi ma’lum bo‘ldi.

Musobaqa faoliyatining turli ko‘rsatkichlari umumiy birlikka ega bo‘lgan yaxlit tuzilmani tashkil etadi. Ular sportchi tayyorgarligi va u tomonidan qo‘lga kiritilgan yutuqlarni xarakterlaydi. Natijalar o‘sib borgan sari uning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari ham yaxshilanib boradi. Musobaqa faoliyatini baholash natijasida sportchi to‘g‘risida qimmatli ma’lumotlar olish mumkin. Bu holat o‘z navbatida sportchining kamchiliklari va yutuqlarini baholashga imkon beradi. Natijada sportchining kelgusi tayyorgarlik istiqbollari belgilanishi samarali kechadi.

Dzyudo bo‘yicha maxsus testlarni tahlil qilish va ularni muayyan me’zonlar bo‘yicha baholash testlarning yutuqlari va kamchiligini aniqlash imkonini beradi. Testlarni tashkil etish asnosida olinadigan natija har tomonlama obyektiv bo‘lishiga erishish kerak. Shu sababdan, dzyudo trenerlari va mutaxassislar testlarni tanlash va ularni qo‘llash bo‘yicha

tegishli ma'lumotga ega bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Testlarni qo'llash jarayonida ular sportchining aynan qanday xususiyatlarini xarakterlashi yoki baholashi mumkinligini emas, balki, ular qay darajada aniq ma'lumot bera olishiga ham ahamiyat qaratish kerak.

Mazkur masala yuzasidan olib borilgan kuzatishlar asosida yana shunday xulosaga kelindiki, amalda qo'llaniladigan testlar dzyudochining muayyan ko'rsatkichlarinigina (funksional, psixologik, jismoniy yoki boshqalar) baholash imkoniyatiga ega. Ma'lum bir test, o'z mohiyati va qo'llanilishiga ko'ra musobaqa faoliyatining to'liq xususiyatlarini o'zida aks ettirish imkoniyatiga ega emas. Har qanday "ilg'or" deb qaralayotgan test musobaqa faoliyatining ma'lum bir qismiga tegishli bo'lgan ko'rsatkichlarni ochib berishi mumkin. Testlarni ishlab chiqish va uni qo'llashdja maksimal darajada musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olish kerak. Ayni paytda, bir test natijalari asosida xulosa qilish yetarlicha asosli emas deb hisoblaymiz.

3.2. Musobaqa faoliyatining vaqt-harakat ko'rsatkichlari

Sport kurashlari taraqqiyotining bugungi davrida ham musobaqa faoliyatini tadqiq etish muammosi dolzarbligicha qolmoqda. Bu o'rinda ko'p sonli tadqiqot ishlari va mutaxassislarning izlanishlari natijalari fikrimizni tasdiqlaydi. Musobaqa faoliyatini baholash yuzasidan qator mutaxassislarning ilmiy tadqiqot ishlari alohida ahamiyat kasb etadi (Smolyar.S.N., 1982., Paxomov.A.S., 1983., Tumanyan.G.S. va hammualliflar, 1986., Ivanov.I.I. va hammualliflar, 2004).

Sport nazariyasi, xususan, dzyudo bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar va ilmiy-pedagogik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, sport tayyorgarligining har bir bosqichida va davrida musobaqalar muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalar shart-sharoiti va musobaqalarning umumiy yo‘nalishi sportchi tayyorgarlik darajasining holatini tavsiflaydi. Musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bir qarashda oddiy va ahamiyatsiz omildek tasavvur uyg‘otishi shubhasiz. Aksariyat hollarda mutaxassislar sportchining musobaqa faoliyatini bahoolash masalasiga yetarlicha e’tibor qaratmaydilar. Musobaqa faoliyatini oddiy tayyorgarlik maxsuli yoki shunchaki jismoniy yoki texnik-taktik mahoratni namoyish qilish vositasi sifatida baholaydilar. Agarda mazkur masala bo‘yicha egallangan ilmiy bilimlar va tajribalarni umumlashtiriladigan bo‘lsa, musobaqa faoliyatini baholash va ilmiy tadqiq etish o‘ziga xos tadqiqot obyekti sifatida aks etadi. Bu borada yetarlicha ilmiy ma’lumotlarning yetishmasligi ushbu masalani ilmiy muammo sifatida mutaxassislar va olimlar oldiga vazifa sifatida olib chiqadi.

Maxsus adabiyotlarni tahlil etish dzyudoda musobaqa faoliyatini baholash bo‘yicha qator metodik ishlar amalga oshirilganligini ko‘rsatadi. Ammo, zamonaviy adabiyotlarda dzyudochilar musobaqa faoliyatini baholash borasida yangicha yondashuv zarur ekanligi alohida ta’kidlanadi.

Kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, dzyudochilar musobaqa faoliyatini baholash bevosita musobaqa qoidalari bilan uzviy bog‘liq ekan. Sportchining umumiy faolligi bir qancha texnik-taktik harakatlar majmuidan tashkil topadi. Natijada dzyudochining umumiy faollik ko‘rsatkichi yuzaga keladi. Ammo, ayrim mualliflar fikricha bellashuv faoliyatinining texnik-taktik ko‘rsatkichlari quyidagi ko‘rsatkichlar asosida baholanishi taklif etilgan: a) faollik; b) hujum harakatlarining

ishonchliligi; v) natijaviylik; g) kombinasiyalashganlik; d) variantlilik.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, mutaxassislar tomonidan yakkakurashchilar musobaqa faoliyati quyidagi umumiy birlikka ega bo‘lgan ko‘rsatkichlar asosida baholanishi taklif etilgan: 1. Qo‘lga kiritilgan (yoki, yutqazilgan) usullarning o‘rtacha bahosi, o‘rtacha ball, sifat koeffisenti, sifat; 2. Qo‘lga kiritilgan (yoki, yutqazilgan) baholarning o‘rtacha zichligi, qo‘lga kiritilgan (yoki, yutqazilgan) baholarning farqi; 3. Natijaviylik; 4. Hujum ishonchliligi, samaradorlik, samaradorlik ko‘rsatkichi, hujum ishonchliligi koeffisenti, texnik-taktik tayyorgarlikning miqdor ko‘rsatkichi, samaradorlikning miqdor ko‘rsatkichi, texnika samadorligi; 5. Himoya ishonchliligi, himoya samaradorligi; 6. Bellashuv jarayonidagi hujum va himoya ishonchligining umumiy miqdoridan kelib chiquvchi harakatlarning samaradorlik koeffisenti; 7. Faollik; 8. Hujum intervali, samarali hujum intervali; 9. Usullar xilma-xilligi; 10. Texnik-taktik tayyorlanganlik ko‘rsatchiki; 11. Sifat ko‘rsatkichi; 12. Faollik ko‘rsatkichi, vaqtinchalik faollik ko‘rsatkichi.

Bizning fikrimizcha yuqoridagi ko‘rsatkichlar bir-biri bilan bog‘liq va birinchisi boshqa ko‘rsatkichlarning yuqori bo‘lishiga sezilarli ta’sir etadi. Ta’kidlab o‘tish kerakki, ayrim baholash mezonlari bugungi kun talablariga mos kelavermaydi. Masalan, usullar xilma-xilligi, texnik-taktik tayyorlanganlik ko‘rsatkichi kabi baholash me’zonlari asosida bellashuvni baholash aksariyat hollarda sportchining tayyorgarligi va musobaqa faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aks ettirmaydi. Ayrim sportchilar borki, faqat muayyan (cheklangan) usullardan samarali foydalangan holda yutuqqa erishadi. Bu xususiyat bevosita ularning musobaqa faoliyati yuqori darajada ekanligini xarakterlaydi.

Yuqoridagi ma’lumotlardan ko‘rinadiki, musobaqa faoliyatini baholash o‘ziga xos yondashuvni talab etadi. Musobaqa faoliyatini samarali baholashda bir qator omillarni hisobga olish kerak. Musobaqa jarayonida musobaqa faoliyati haqida tasavvur hosil qilish va ma’lumot yig‘ishning quyidagi metodlari taklif etilgan:

1. Murabbiylar, hakamlar, tomoshabinlar va sportchilardan so‘rovnoma olish, hususan, bellashuvdan so‘ng darhol; 2. Pedagogik kuzatish; 3. Testlashtirish, stenografiya; 4. Videotasmaga yozish.

Dzyudo texnikasi klassifikasiyasiga ko‘ra texnik usullar uloqtirish, ushlab turish, og‘riq berish va bo‘g‘ish usullaridan iborat. Musobaqa olib borish tik turib va parterda (yotgan holda kurashish) amalga oshiriladi. Bizning fikrimizcha ushbu tasnifga ko‘ra dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish va baholash kerak. Chunki dzyudoda, tik turib va parterda kurashish o‘ziga xos ahamiyatga ega. Ushbu fikrlar ayrim olimlar tomonidan ham ilgari surilganligini bizning xulosalarimiz bilan mos keladi (A.V.Yeganov, 1998).

Kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, aksariyat dzyudochilar tik turib va parterda bellashuv olib borishda teng imkoniyatga ega emaslar. Ya’ni, dzyudochilar tik turib va parterda bellashuv olib borishda o‘z imkoniyatlarini to‘laqonli namoyon eta olmaydilar. Fikrimizcha, tik turib va parterda bellashuv olib borishning biomexanik asoslari va sportchining tayyorgarlik darajasi muayyan uslubda bellashuvni o‘tkazishga zamin bo‘ladi. Ahamiyatlisi shundaki, tik turib va parterda bellashuv olib borishda dzyudochilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarida sezlarli farq kuzatiladi.

Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish haqida gap ketar ekan, vazn toifalari katta ahamiyatga egaligini ta’kidlash kerak. Sportchining vazn toifasi musobaqa faoliyatiga ta’sir etuvchi muhim omil ekanligini alohida aytib

o'tish kerak. Vazn toifalari dzyudochilar tayyorgarligining har bir yo'nalishida (texnik-taktik, jismoiy, ruhiy) muhim ahamiyat kasb etadi va tabiiyki, ushbu jihat musobaqa faoliyatiga ham ta'sir etadi.

Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish asosida ularning bellashuv olib borishi uslubi quyidagilarga ajratilgan: hujumkor uslub; qarshi hujum uslubi; himoya uslubi. Turli uslubda bellashuv olib boruvchi dzyudochilar o'ziga xos uloqtirish uslublarini qo'llaydilar. Samaradorlik ko'rsatkichi bo'yicha qarshi hujum uslubida bellashuv olib boruvchi dzyudochilar yuqori natija (hujumkor uslub – 55,9 %, qarshi hujum uslubi - 61,5%, himoya uslubi – 56,5%) qayd etishi aniqlangan.

Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etishga qaratilgan maxsus adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki musobaqa faoliyatini ilmiy jihatdan o'rganish dzyudochilar tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur holat o'z navbatida "musobaqadan tayyorgarlikka" (Piloyan.R.A., 1971) yoki "dzyudochilar dastlabki tayyorgarligida musobaqaning birlamchi ekanligi" (Verjbiskogo.I.V., 2012) tamoyillari talablarini amalga oshirishni nazarda tutadi.

Ya.K.Koblev uzoq yillik tadqiqotlariga tayangan holda dzyudochilar musobaqa faoliyatini bir qator ko'rsatkichlar asosida baholashni taklif etadi. Uning izlanishlari dzyudochilar musobaqa faoliyatini miqdor va sifat ko'rsatkichlari asosida baholash zaruratini yuzaga keltiradi va musobaqa faoliyatining optimal modelini ishlab chiqishga asos bo'ldi.

1. Musobaqa bellashuvlari orqali aniqlanadigan miqdor ko'rsatkichlari: a) urinishlar soni; b) faollik; v) baholangan harakatlar soni; g) samaradorlikning miqdor ko'rsatkichi.

2. Texnik harakatlarni aniqlovchi miqdor ko‘rsatkichlar: a) texnik tayyorgarlik xilma-xilligi; b) texnik tayyorgarlik assimetriyasi; v) texnik tayyorgarlik hajmi.

3. Sifat ko‘rsatkichlari: a) natijaviylik; b) uyg‘unlik; v) samaradorlikning sifat ko‘rsatkichi; g) texnik-taktik potensial.

Bugungi kunda dzyudo nazariyasi va uning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda musobaqa faoliyatini yangicha yondashuv va metodika orqali tahlil qilish zarurati yuzaga kelmoqda. Maxsus adabiyotlardagi ma’lumotlarni umumlashtirish musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish muhimligini ko‘rsatadi. Musobaqa faoliyatining turli ko‘rsatkichlarini umumlashtirish dzyudochilar to‘g‘risida qimmatli ma’lumotlar shakllanishiga imkon beradi.

Shu o‘rinda alohida aytib o‘tish kerakki, hozirda dzyudochilar tayyorgarligini rejalashtirish, mashg‘ulotlarni maqsadga muvofiq tashkil etish va yuqori sport natijalariga erishishda musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqish muhim. Yuqoridagi fikr va mulohazalardan kelib xulosa qilish mumkinki, musobaqa faoliyatini tahlil qilish ilmiy muammo sifatida aks etmoqda. Musobaqa faoliyatini tadqiq etish shunisi bilan ham ahamiyatliki, tahlil natijasida murabbiylar o‘z shogirdlarining imkoniyatlari, ularning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashlari mumkin. Dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy shart-sharoitlari va holati haqida qimmatli ma’lumotlar aynan musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqaligina samarali amalga oshirilishi mumkin.

Amaliy tajribalar va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish dzyudochilar musobaqa faoliyati muayyan xarakterda ekanligini ko‘rsatadi. Albatta, musobaqa faoliyatini muayyan mezonlar va ko‘rsatkichlar asosida baholash zarurati mavjud. Aynan shu sabablar tufayli ham musobaqa faoliyatini baholash va tadqiq etish o‘zining ahamiyatini oshirib boradi.

Musobaqa faoliyatini baholash bir qancha omillarni hisobga olishni talab etadi. Musobaqa qoidalari va sportchining tayyorgarlik darajasi oʻrtasidagi bogʻliqlik asosida musobaqa faoliyatini baholashga erishish lozim.

Musobaqa faoliyatining turli koʻrsatkichlari umumiy birlikka ega boʻlgan yaxlit tuzilmani tashkil etadi. Ular sportchi tayyorgarligi va u tomonidan qoʻlga kiritilgan yutuqlarni xarakterlaydi. Natijalar oʻsib borgan sari uning musobaqa faoliyati koʻrsatkichlari ham yaxshilanib boradi. Musobaqa faoliyatini baholash natijasida sportchi toʻgʻrisida qimmatli ma'lumotlar olish mumkin. Bu holat oʻz navbatida sportchining kamchiliklari va yutuqlarini baholashga imkon beradi. Natijada sportchining kelgusi tayyorgarlik istiqbollari belgilanishi samarali kechadi.

Musobaqa faoliyatining barcha koʻrsatkichlarini sifat va miqdor jihatdan baholash nisbatan ishonchli va samarali hisoblanadi. Musobaqa faoliyatining sifat koʻrsatkichlariga hujum va qarshi hujum jarayonida qoʻlga kiritilgan baholar (hakamlar tomonidan baholangan) hamda samarali yakunlangan himoya harakatlarini kiritishni taklif etamiz.

Miqdor koʻrsatkichlari oʻz navbatida bellashuv jarayonida amalga oshirilgan hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarining umumiy miqdoridan iboratdir. Miqdor va sifat koʻrsatkilarining nisbati va ularning ortib borishi bevosita sportchi musobaqa imkoniyatining yuqoriligini tavsiflaydi.

3.3. Musobaqa faoliyatining texnik-taktik koʻrsatkichlari

Dzyudo texnikasi klassifikasiyasida bellashuvlar jarayonida amalga oshirilishi mumkin boʻlgan texnik harakatlar tasniflangan. Ushbu tasnifga koʻra raqibni asosan

ikki yoʻl bilan magʻlubiyatga uchratishga ruhsat etiladi: a) tik turib – nage waza; b) parter - katame waza. Tik turib kurashish sportchi tanasining vertikal holatda boʻlishi bilan xarakterlansa, parter holatida sportchi tanasi gorizontal holatda boʻladi.

Alohida qayd etish kerakki, musobaqa jarayonida eng koʻp qoʻllanilgan texnik usullar musobaqa faoliyatining umumiy holatini xarakterlaydi. Shu sababli musobaqalar jarayonida sportchilar tomonidan eng koʻp amalga oshirilgan texnik usullarning ahamiyatlilik darajasini aniqlash zarurati yuzaga keladi.

Tik turib va parterda bellashuv olib borish oʻziga xos ekanligi kuzatishlar natijasida aniqlangan. Tik turib va parterda bellashuv olib borishning pedagogik asoslari, raqib taktikasini inobatga olgan holda bellashuvni oʻtkazish zarurligi tadqiqotlarda asoslangan. Mualliflar fikrlaridan koʻrinadiki musobaqalar bevosita tayyorgarlik jarayoni bilan uzviy bogʻliq holda sportchi tayyorgarlik darajasiga sezilarli ravishda ta’sir koʻrsatar ekan.

Sport taraqqiyotining zamonaviy sharoitida musobaqalar katta ahamiyat kasb etmoqda. Bizning fikrimizcha, musobaqalarning ahamiyatli jihatlari ularning faqatgina sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlashdagi oʻrni bilan emas, tayyorgarlikning kelgusi istiqbollarini belgilashdagi roli bilan ham yuqoridir. Shu sababdan Yu.Ye.Chibichik (2010) tayyorgarlik jarayonidagi oʻquv-mashgʻulotlarini musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib amalga oshirish zarurligini ta’kidlab oʻtadi. Uning fikricha mazkur jihat sport nazariyasi va metodikasida nisbatan kam oʻrganilgan masala hisoblanadi. Yuqoridagi fikrlardan koʻrinadiki, musobaqa faoliyatini tadqiq etish asosida tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish imkoniyati yanada ortadi.

Kuchli dzyudochilar musobaqa faoliyatida qo‘llanilgan usullar va ularning nisbati tadqiqotlarda aniqlangan. Uchi-mata, Uchi-mata sukashi, O-soto-gari, Tai-otoshi, Tani-otoshi, Ko-soto gari kabi usullar eng ko‘p hollarda baho bilan yakunlanganligi mualliflar tomonidan aniqlangan. Shu bilan birga usullarning tik turib va parterda amalga oshirilish nisbati ham sezilarli darajada farq qilishi qayd etilgan. Albatta, mazkur ma’lumotlar o‘zining muhim ahamiyatli ekanligi yuilan ajralib turadi.

Ammo e’tirof etish kerakki, so‘nggi kuzatishlar muayyan darajada ilgarigi tadqiqotlardan farqlanadi. Mazkur holat bevosita dzyudochilar musobaqa faoliyatida sezilarli o‘zgarishlar yuzaga kelayotganligini ko‘rsatdi.

Musobaqalarda qo‘llanilgan usullar va ularning amalga oshirilishidagi nisbatning ortib borishi bevosita tayyorgarlik jarayonida aynan ushbu usullarni bajarish yuzasidan yuqori darajadagi malaka shakllanganligini tavsiflaydi. Yana shuni aytib o‘tish kerakki, musobaqa jarayonida aynan ushbu usulni samarali amalga oshirish uchun to‘la shart-sharoit yuzaga keladi. Shu sababdan ham muayyan texnik usullar guruhi boshqalariga nisbatan ko‘p amalga oshiriladi.

Dzyudoda texnik usullar shu qadar ko‘pki, ularni har doim ham samarali qo‘llash imkoniyati mavjud emas, albatta. Bellashuv shart-sharoitlari, musobaqa qoidalari, raqib imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasi, uning morfologik ko‘rsatkichlari muayyan usulni amalga oshirishga zamin yaratadi.

Masalan, musobaqalarda jami 370ta usul muallif tajribalarida hisoblandi (F.Axmedov). Shundan 320tasi (***86,48%***) tik turib kurashish jarayonida qo‘lga kiritilgan. Faqatgina 50ta (**13,51%**) texnik usul parterda qo‘lga kiritilgan. Bu o‘rinda tik turib kurashishda qo‘lga kiritilgan

baholar nisbati parterda qo‘lga kiritilgan baholardan sezilarli farq qilishi aniqlandi.

27-jadval.

Musobaqalarda eng ko‘p qo‘llanilgan usullar (n=370)

№	**Nage waza**	**Soni**	**%**	**№**	**Katame waza**	**Soni**	**%**
1	*Ippon seoi nage*	*80*	*25*	***1***	*Okure-eri-jime*	*10*	*20*
2	*Kouchi-gari*	*60*	*18,75*	***2***	*Kata-gatame*	*20*	*40*
3	*Ura-nage*	*30*	*9,375*	***3***	*Name-juji-jime*	*10*	*20*
4	*Harai-goshi*	*10*	*3,125*	***4***	*Ude-hishigi-hiza-garame*	*10*	*20*
5	*Tsuri-goshi*	*10*	*3,125*	***5***	-	-	-
6	*Yoko-guruma*	*10*	*3,125*	***6***	-	-	-
7	*Ouchi-gari*	*30*	*9,375*	***7***	-	-	-
8	*Uchi-mata*	*30*	*9,375*	***8***	-	-	-
9	*O-goshi*	*10*	*3,125*	***9***	-	-	-
10	*Hiza-guruma*	*10*	*3,125*	***10***	-	-	-
11	*Yoko-otoshi*	*10*	*3,125*	***11***	-	-	-
12	*Sasae-tsurikomi-ashi*	*10*	*3,125*	***12***	-	-	-
13	*Ashi-guruma*	*10*	*3,125*	***13***	-	-	-
14	*Harai-tsurikomi-ashi*	*10*	*3,125*	***14***	-	-	-
	Jami	***320***	***100***		***Jami***	***50***	***100***
		86,48%				***13,51%***	

Musobaqalarda eng ko‘p qo‘llanilgan usullar Ippon seoi nage (25%), Kouchi-gari (18,75%), Ura-nage (9,375%), Ouchi-gari (9,375%) va Uchi-mata (9,375%) ekanligi qayd etilgan. Parterda sportchilar tomonidan Kata-gatame (40%) usuli eng ko‘p qo‘llanildi. Parterda amalga oshirilgan usullarning katta qismi Osaekome Waza tasnifiga kiruvchi usulda amalga oshirilganligini alohida aytib o‘tish kerak.

Parterda bellashuv olib borish o‘ziga xos ahamiyat kasb etib, kuchli dzyudochilar bevosita tik turib va parterda birdek bellashuv olib borish imkoniyatiga egaligi bilan ajralib turadi (masalan, yapon dzyudochilari).

Musobaqalar jarayonida qo‘llaniladigan usular dzyudochilar musobaqa faoliyatining umumiy trendi va

ularning tayyorgarlik jarayonini tavsiflaydi. Dzyudochilarni texnik-taktik tayyorlashda musobaqalarda eng koʻp qoʻllanilgan usullarni inobatga olish kerak va ushbu usullardan himoyalanish masalasini ham parallel ravishda amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Musobaqalarda eng koʻp qoʻllaniladigan usullar sportchilarning ushbu usulni amalga oshirish ehtimoli yuqori ekanligini koʻrsatadi. Tayyorgarlik jarayonida mazkur usullarni takomillashtirishga alohida ahamiyat qaratish lozim. Yana bir muhim jihat mavjudki, musobaqalarda qoʻllanilgan muayyan usul mashgʻulot jarayonida bajarilishidan farqli hisoblanadi. Aynan bir usulning mashgʻulot va musobaqa sharoitida amalga oshirilishi oʻrtasida yetarlicha farq mavjud.

Musobaqalarda dzyudochilarning muvaffaqqiyatli ishtirok etishi ularning bellashuv olib borishi bilan bogʻliqdir. Dzyudochilarning bellashuv faoliyati esa turli texnik harakatlardan iborat. Bellashuv faoliyatini tahlil qilish asosida murabbiylar dzyudochilar tayyorgarlik darajasini aniqlashi hamda mashgʻulotlar jarayonini samarali tashkil etishi mumkin. Dzyudoda bellashuv faoliyati uloqtirish, ushlab turish, ogʻriq berish va boʻgʻish usullaridan iborat. Bu xilma-xil texnik harakatlarni bajarish dzyudochidan kompleks tayyorgarlikni talab qiladi.

Bellashuv faoliyatida dzyudochilar tomonidan bajarilgan harakatlar texnik klassifikasiyaga ajratiladi. Bu boradagi tajribalar va kuzatishlar V.Oshepkov (1932), K.Mifune (1960), R.Harington (2003), Yu.A.Shulik (2006) kabi olimlar tomonidan talqin qilingan. Bizning fikrimizcha musobaqalarda koʻp qoʻllanilayotgan usullar va ogohlantirishlarning sabablarini oʻrganish muhim ahamiyatga ega. Tik turib va parterda qoʻlga kiritilayotgan

baholar nisbatini tadqiq etish ham sportchining tayyorgarlik holatini tavsiflaydi.

Ilg‘or sport tajribasini o‘rganish, murabbiylar ish tajribalarini tahlil qilish va maxsus adabiyotlardagi ma’lumotlarni o‘rganish dzyudochilar tomonidan qo‘lga kiritilayotgan baholar va ogohlantirishlar sportchi to‘g‘risida qimmatli ma’lumotlar berishini ko‘rsatadi.

Ilmiy-pedagogik tahlillar va kuzatishlar natijasida malakali dzyudochilar bellashuv faoliyatida hakamlar tomonidan berilgan baholar va ogohlantirishlarning nisbati aniqlangan. Bellashuvlardagi jami baholar (ippon va vazaari) va ogohlantirishlar (shido va xansoku make), tik turib va parterda qo‘lga kiritilgan baholar nisbati hisoblab chiqildi. Quyidagi jadvalda baholar va ogohlantirishlar nisbati haqida ma’lumot olish mumkin.

28-jadval.

Malakali dzyudochilar bellashuv faoliyatida baholar va ogohlantirishlar ko‘rsatkichlari

Vazn toifasi	Ippon	Vazaari	Ogohlantirish	Tik turib	Parter
-60kg	1	9	23	9	1
- 66kg	2	8	21	7	3
- 73kg	4	5	15	9	-
- 81kg	5	6	9	9	2
- 90kg	3	10	14	11	2
- 100kg	3	5	21	8	-
+100kg	2	3	31	3	2
Jami	***20***	***46***	***134***	***56***	***10***
	200 marta			***66 marta***	
%	***10%***	***23%***	***67%***	***85%***	***15%***

63 ta bellashuvda jami 200ta baho va ogohlantirishlar qayd etilgan. Shundan 66ta ko‘rsatkich baholar (33%) va 134ta ko‘rsatkich ogohlantirishlar (67%) ulushiga to‘g‘ri keladi. Adabiyotlardagi ma’lumotlarga ko‘ra bellashuvlardagi baholar va ogohlantirishlarning yuzaga kelishi musobaqa

qoidalari va dzyudochining tayyorgarlik darajasi oʻrtasidagi bogʻliqlik asosida sodir boʻladi. Bellashuvdagi baholar va ogohlantirishlar muayyan omillar taʼsirida yuzaga keladi. Taʼkidlab oʻtish kerakki, musobaqa qoidalari bellashuv faoliyatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Sport taktikasi va texnikasi qoidalar va hakamlik tizimining muntazam ravishda oʻzgarishi bilan bogʻliqligi maxsus adabiyotlarda koʻrsatib oʻtilgan.

Dzyudoda maʼlum usulni bajarib raqib gavdasini gilamga nisbatan oʻzgartirganda yoki uni ushlab turish, boʻgʻish va ogʻriq berish usullarini qoʻllab magʻlub etganda qoidalarga binoan tegishli baho beriladi. Bahoni qoʻlga kiritishda tezkorlik, chaqqonlik, kuch kabi jismoniy sifatlar zahirasi shakllangan boʻlishi kerak. Shuningdek, dzyudochi yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikka ega boʻlishi muhim. Qisqa qilib aytganda dzyudochi faol bellashuv olib borish darajasida tayyorgarlikga ega boʻlishi kerak. Bizning fikrimizcha baholar va ogohlantirishlarning bunday nisbati dzyudochining tayyorgarlik holati bilan bogʻliq. Tayyorgarlik darajasining pastligi faol bellashish imkoniyatini kamaytiradi. Natijada usulni bajarishda xatolik yuzaga keladi, usul toʻlaqonli amalga oshirilmaydi. Raqib hujumidan qochish, yolgʻon hujumni amalga oshirish va nofaol bellashuv olib borish sharoiti yuzaga keladi.

Baholar va ogohlantirishlar yuzaga kelishining ikkinchi sababi shundaki, bugungi kundagi hakamlik qoidalariga koʻra birinchi va ikkinchi ogohlantirishlar (shido) gʻalaba yoki magʻlubiyat uchun yetarli asos emas. Shu sababdan dzyudochilar taktik yoʻl orqali gʻalaba qozonishni rejalashtirishlari kuzatilmoqda. Ogohlantirishlar bellashuv taqdirini hal etmagani sababli ogohlantirish olishdan choʻchimaydilar. Shu sababdan ham ogohlantirishlar soni ortib borishi kuzatiladi. Bellashuvlar tahlili shuni koʻrsatdiki,

aksariyat ogohlantirishlar asosan nofaol harakat, yolg‘on hujum, raqib hujumidan qochib zonadan chiqib ketish va himoya holatini saqlab turish (blok) uchun berilgan.

Dzyudo texnikasi klassifikasiyasiga ko‘ra baholar tik turib yoki parterda amalga oshiriladi. Tik turib va parterda kurashish o‘ziga xos tavsifga ega. Har ikkala holatda faol bahs olib borish dzyudochidan yuksak mahoratni talab etadi.

Kuzatishlar natijasida jami 66ta baho qayd etildi. Shundan 56ta baho tik turib kurashish, 10ta baho parterda qo‘lga kiritilgan (85% / 15%). Mazkur holat bo‘yicha katta farq mavjudligining ba’zi sabablari mavjud.

Dzyudochilarda parterda kurashish mahorati pastligi yuqoridagi nisbat yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Parterda himoyalanish nisbatan ishonchli va samaralidir. Shu sababdan ham parterda baho olish bir muncha qiyinchilik yaratadi. Mashg‘ulotlar jarayonida asosiy mashqlar tik turib kurashishga ixtisoslashganligi parterda kurashish imkoniyatini pasaytiradi. Mashg‘ulot jarayonidagi bunday ko‘rsatkichlar bevosita bellashuv faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi va dzyudochilar aksariyat hollarda tik turib bahs olib borishadi. Natijada tik turib kurashishda qo‘lga kiritiladigan baholar nisbati ortib boradi va baholarning tik turib va parterda qo‘lga kiritilish nisbatlari yuzaga keladi.

3.4. Dzyudochilar musobaqa faoliyatining vazn toifalariga bog‘liqligi

Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tahlil qilish sportchi imkoniyatlari va uning kelgusi sport faoliyatini rejalashtirishda katta ahamiyatga ega. Sport kurashlari bo‘yicha bir qator mutaxassislar musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish dolzarb ekanligini ta’kidlaydilar. Bellashuv jarayonida dzyudochi tomonidan qollaniladigan

texnik harakatlar, ularning sifat va miqdor ko‘rsatkichlari sportchi tayyorgarlik darajasini xarakterlaydi.

Mazkur masala shunisi bilan ham ahamiyatliki, hakamlik qoidalarining o‘zgarishi va sportchilar tayyorlashning takomillashuvi musobaqa faoliyatini muntazam tadqiq etish zaruratini ko‘rsatadi. Yuqorida ko‘rsatilgan sabablar tufayli ham musobaqa faoliyatini tahlil etish masalasi o‘z dolzarbligini yo‘qotmaydi.

O‘zbekistonda Mustaqillik yillarida dzyudochilar tayyorlash borasida yetarlicha tajriba to‘plandi. Jaxon Chempionatlari, Olimpiada va Osiyo O‘yinlari, shuningdek, boshqa nufuzli musobaqalarda o‘zbek dzyudo maktabi vakillari yuqori natijalar qayd etib kelishmoqda. Ammo, shuni ta’kidlash kerakki, xalqaro maydonda barqaror natijalar qayd etish bugungi kunda muhim va o‘ta murakkab masala hisoblanadi. Ushbu vazifani amalga oshirishda mashgulotlar tizimini muntazam takomillashtirish yetakchi sportchilar bellashuv faoliyatini modellashtirish va boshqa muhim omillarga ahamiyat qaratish zarur. Shu bilan birga, musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil qilish ham tayyorgarlikning kelgusi istiqbollarini belgilashda amaliy ahamiyatga ega.

Yuqorida bildirilgan fikr va mulohazalar shuni anglatadiki, musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida sportchi imkoniyatlari doirasini aniqlash va tayyorgarlikning muayyan yo‘nalishini belgilash mumkin. O‘zbekiston terma jamoasining (Baku-2018, Jaxon Chempionati) musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari tadqiq etilgan (Jami 23ta bellashuv, erkaklar - 16, ayollar - 7).

Musobaqa faoliyatini tekshirish va tahlil qilishda bellashuvlar qayta kuzatilgan (www.judobase.org). Musobaqa faoliyatining miqdor ko‘rsatkichlari hisoblab chiqilgan. Dzyudochilar tomonidan bajarilgan texnik

harakatlarning samaradorlik ko‘rsatkichlari hisobga olinmagan. Texnik-taktik ko‘rsatkichlar hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari va ogohlantirishlarga ajratilib o‘rganilgan (***29-jadval***).

29-jadval.

Dzyudochilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari (erkaklar, n=6)

№	Vazn toifasi	Jami texnik harakatlar			Ogohlantirish	Bella-shuv soni	Bellashuv vaqti
		Hujum	Himoya	Qarshi hujum			
1	-60 kg	10	5	2	1	2	06:17
2	-66 kg	24	11	3	1	2	10:40
3	-73 kg	5	4	-	3	2	06:38
4	-81 kg[2]	-	-	-	-	-	-
5	-90 kg	10	5	1	2	1	06:14
6	-100 kg	9	8	3	4	3	07:46
7	+100 kg	16	16	3	3	6	14:28
Jami		74	49	12	14	16	1soat, 6 daqiqa, 31 soniya
		12,33±6,12	8,16±4,21	2,4±0,8	2,33±1,10	-	-

30-jadval.

Dzyudochilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari (ayollar, n=6)

№	Vazn toifasi	Jami texnik harakatlar			Ogohlantirish	Bellashuv soni	Bellashuv vaqti
		Hujum	Himoya	Qarshi hujum			
1	-48 kg	7	16	-	2	2	08:20
2	-52 kg	1	1	-	1	1	01:54
3	-57 kg	4	4	-	-	1	02:19
4	-63 kg	-	-	-	-	-	-
5	-70 kg[3]	4	9	-	1	1	04:00
6	-70 kg	1	3	-	2	1	02:13
7	-78 kg	-	2	-	-	1	01:14
8	+78 kg	-	-	-	-	1	-
Jami		17	35	-	6	7	20:00 daqiqa
X±m		3,4±2,24	5,83±5,20	-	1,5±1,0	-	-

[2] -81 kg vazn toifasida sportchi ishtirok etmagan.

[3] -70 kg vazn toifasifa ikkita ishtirokchi qatnashgan va +78 kgda ishtirokchi qatnashmagan.

Yuqoridagi 29 va 30-jadvallardagi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki bellashuv soni va vaqtining ortib borishi bevosita texnik harakatlar nisbatiga ham ta'sir etadi. Tahlillar natijasida shu narsa aniqlanganki, erkaklar va ayollarda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari farqlanadi.

Hujum harakatlarining o'rtacha ko'rsatkichi erkaklarda 12,33±6,12ni tashkil etgan bo'lsa, ayollarda mazkur ko'rsatkich 3,4±2,24dan iboratligi aniqlandi. Hujum harakatlari bo'yicha erkaklar ayollarga nisbatan sezilarli faollik ko'rsatishgan.

Himoyalanish borasida ham muayyan farq kuzatildi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha erkaklar 8,16±4,21, ayollar esa 5,83±5,20 natija qayd etilgan.

Qarshi hujum ko'rsatkichi bo'yicha erkaklarda 2,4±0,8 natija qayd etilgan. Ayollar esa musobaqa faoliyatida mazkur jihatdan hech qanday natija qayd etilmagan.

Bellashuv jarayonidagi faollik raqib imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga ham bog'liq albatta. Mazkur jihatdan qaralganda bellashuvning yuqori tempda o'tishi teng nisbatda sportchi va uning raqibiga aloqador.

Jami amalga oshirilgan texnik harakatlar har uchta ko'rsatkich bo'yicha erkaklarda yuqori ekanligini ta'kidlash kerak. Bizning fikrimizcha mazkur holatning yuzaga kelishini bellashuvlar soni bilan izohlash kerak. Sportchi qanchalik ko'p bellashuv o'tkazsa tegishli ravishda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari ham ortib boradi.

Kuzatishlar va musobaqa bayonnomalarini o'rganish sportchilar jami 23ta bellashuv (100%) o'tkazganligini ko'rsatdi. Mos ravishda erkaklar 16ta (69,57%), ayollar esa 7ta (30,43%) uchrashuv o'tkazgan. Uchrashuvlar sonining ayollar va erkaklardagi nisbati musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari farqlanishiga olib keladi.

Hakamlar tomonidan jami 20ta ogohlantirish (shido, hansoku-make) berilgan. Ogohlantirishlar erkaklarda 14ta (2,33±1,10) va ayollarda 6 tadan (1,5±1,0) iborat. Ogohlantirishlarning aksariyat qismi nofaol harakat (7, 35%), yolg‘on hujum (5, 25%) va bir tomonlama ushlash (4, 20%) uchun berilgan. Qolgan ogohlantirishlar noto‘g‘ri usul qollash, tatamidan chiqib ketish, himoya holatida turish va ushlash holatidagi xatolar uchun (1, 5%dan) berilgan.

Ogohlantirishlarning u yoki bu darajada bo‘lishi sportchi jismoniy va taktik tayyorgarligiga ham bog‘liq, albatta. Bizning fikrimizcha, sportchi g‘alabaga erishish uchun muayyan yo‘l tanlaydi. U musobaqada yutuqqa erishishning taktik usllarini tanlagan holatda ogohlantirishlar soni ortishi kuzatiladi va sportchi 1- va 2-ogohlantirishlarning berilishidan cho‘chimaydi.

Ikkinchi holatda shuni aytish kerakki, agar dzyudochining imkoniyatlari raqib imkonoyatlaridan past bo‘lganda u himoyalanish, raqib hujumidan va bosimidan chiqib ketishga harakat qiladi va tabiiyki tatamidan chiqib ketadi yoki himoya holatiga o‘tadi. O‘z navbatida qoidalarga asosan sportchi bunday holda ogohlantirish oladi.

Bugungi kunda dzyudochilar tayyorlash amaliyoti va nazariyasi yuqori darajaga ko‘tarildi. Musobaqalarda sportchilar tomonidan qo‘llaniladigan xilma-xil usullar bunga misol bo‘ladi. Usullarni mohirona bajarilishi zamirida chuqur va har tomonlama ilmiy tadqiq etilgan musobaqa faoliyati shart-sharoitlari mavjud.

Dzyudo bo‘yicha o‘tkazilayotgan yirik tadqiqotlar va yetakchi mutaxassislar ilmiy ishlari shuni ko‘rsatadki, musobaqa faoliyatini tahlil etish sportchi tayyorgarligini tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat tajribali mutaxassislar o‘z shogirdlarining va ularning raqiblai musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida

tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishlari ham bejiz emas, albatta.

Dzyudochilar tayyorlash tizimining zamonaviy masalalridan biri bu sportchi haqida ma’lumot olish, tahlil qilish va tayyorgarlik jarayonida qo‘llashdan iborat. Sportchining muayyan ko‘rsatkichlari uning tayyorgarlik holatini xarakterlaydi. Xususan, dzyudoda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari sport formasi darajasi aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa faoliyatini tadqiq etish yana shunisi bilan ahamiyatliki, tahlil natijalari butun bir musobaqa to‘g‘risida qimmatli ma’lumotlar olish imkonini beradi. Chempionlar, sovrindorlar va autsayderlar uchun xos bo‘lgan xususiy jihatlar aniqlanishi, shuningdek, musobaqa faoliyatining optimal modeli ishlab chiqilishi mumkin. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tajriba xulosalari va natijalari muallif fikrlari bilan bir nuqtada tutashadi. Dzyudo rivojlanishining har bir davrida hakamlik qoidalariga hamohang tarzda dzyudochilar musobaqa faoliyati o‘zgarib bormoqda. Ushbu omil musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish zaruratini ko‘rsatadi.

Xalqaro Dzyudo Federasiyasining (IJF) joriy hakamlik qoidalarimga ko‘ra sportchilar tik turib (*Nage waza*) va parterda (*Katame waza*) baholarni qo‘lga kiritishiga ruxsat berilgan. Har ikkala holatda tegishli bahoni qo‘lga kiritish o‘ziga xos xususiyatga ega. Mazkur masalaga doir dastlabki tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tik turib qo‘lga kiritilgan baholar aksariyat hollarda eng ommaviy va ko‘p qo‘llaniladi. Aksariyat hollarda dzyudochilar tik turib bellashuvni olib borishga harakat qiladilar. Chunki, ma’lum faktorlar dzyudochilar musobaqa faoliyatining bunday nisbatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Xususan, hakamlik

qoidalari, vazn toifalari, jins va boshqa omillar muhim ahamiyatga egaligi adabiyotlarda koʻrsatib oʻtilgan. Shuningdek, mavzuga doir boshqa manbaalarda musobaqa faoliyatiga tomoshabinlar shovqini ham sezilarli ta'sir koʻrsatishi ta'kidlab oʻtilgan.

Kuzatishlar shuni koʻrsatadiki, ba'zi dzyudochilarda tik turib bellashuv olib borish imkoniyati koʻproq boʻladi. Aksincha, boshqa toifadagi dzyudochilarda esa parterda musobaqalashish qobiliyati yuqori darajada shakllanganligi bilan farqlanadi. Shunga qaramay dzyudochilar har ikkala usulda bellashuv olib borish va baholarni qoʻlga kiritishda teng imkonyatlarga ega emas. Faqatgina kamsonli dzyudochilar parterda samarali bellashuv olib borish va texnik usullarni qoʻlga kiritish imkoniyatiga ega. Masalan, biz tomonimizdan olingan dastlabki kuzatish natijalari shuni tasdiqlaydiki, yapon dzyudochilari parterda usullarni samarali bajarish va kam imkoniyatdandan toʻlaqonli foydalanish xususiyatiga ega. Yana shuni ta'kidlash kerakki, hozirda Yevrova mamlakatlari (Fransiya (ayollar), Germaniya, Italiya, Niderlandiya va boshqalar), Janubiy Koreya, Xitoy kabi mamlakatlar sportchilari ham bu borada yetarlicha tajribaga ega.

Dzyudochilar musobaqa faoliyatida baholarning bunday nisbati va ularni tahlil etish dzyudochilar tayyorlash va ularning joriy musobaqa faoliyati modelini tasavvur etish imkonini beradi. Shu bilan birga, kuchli dzyudochilar bellashuv olib borish strategiyasi toʻgʻrisida aniqroq ma'lumotlarga ega boʻlish, ularning kuchli va zaif tomonlari musobaqa faoliyatini tahlil etish jarayonida qoʻlga kiritilishi mumkin. Ta'kidlab oʻtilganlarga asoslangan holda aytish kerakki, bellashuv faoliyatida qoʻlga kiritilgan baholarning tik turib va parter nisbatlari va ularning yuzaga kelish sabablari yetarlicha tadqiq etilmagan. Shu sababdan maqola

maqsadi sifatida turli vazn toifasiga ega bo‘lgan dzyudochilar musobaqa faoliyatida qo‘lga kiritilgan baholarning tik turib va parter nisbatlari va ularning yuzaga kelish sabablarini aniqlashdan iborat.

Aksariyat hollarda dzyudochilar tomonidan tik turib bajarilgan usullar samarali yakunlangan. Erkaklar o‘rtasidagi uchurashlar umumiy hisoblanganda 85%/15% nisbatni tashkil etadi. Bu borada ayollar erkaklardan farqli ravishda parterda baholarni qo‘lga kiritishda faollik ko‘rsatishi aniqlangan. Mos ravishda ularning natijalari 75%/25%ni tashkil etadi (***31-jadval***).

31-jadval.

Tik turib va parterda qo‘lga kiritilgan baholarning vazn toifalari bo‘yicha taqooslanishi

Erkaklar	**Baholar**		**Ayollar**	**Baholar**	
Vazn toifalari	**Tik turib**	**Parter**	**Vazn toifalari**	**Tik turib**	**Parter**
-60kg	9	1	-48 kg	7	–
-66 kg	7	3	-52 kg	9	2
-73 kg	9	–	-57 kg	7	4
-81 kg	9	2	-63 kg	11	3
-90 kg	11	2	-70 kg	8	2
-100 kg	8	–	-78 kg	6	4
+100 kg	3	2	-78 kg	3	2
Jami	**56**	**10**	**Jami**	**51**	**17**
Nisbat (%)	**85%**	**15%**	**Nisbat (%)**	**75%**	**25%**

Vazn toifalari bo‘yicha ma’ulmotlarni tasniflash masalaning muayyan jihatlarini yoritishga imkon beradi. Yengil va o‘rta vazndagi dzyudochilar (har ikkala jins toifasida) boshqa vazndagilarga qaraganda ko‘proq tik turib bajariladigan usullarni qo‘llaganlar. Erkaklarda eng ko‘p -90kg (11ta) va ayollarda - 63kg (11ta) samarali baholar tik

turib qo‘llanilgan. Ahamiyatli jihati, parterda qo‘lga kiritilgan baholarning o‘zaro nisbatida katta farq kuzatilmagan. Barcha vazn va jins toifalarida parterda qo‘lga kiritilgan samarali sezilarli farqlarga uchramagan.

Qo‘lga kiritilgan baholar nisbatining sabablarini aniqlash maqsadida tashkil etilgan maxsus so‘rovnoma muammoning ma’lum jihatlarini aniqlash imkonini beradi. So‘rovnoa va natijalari haqida quyidagi 32-jadvalda ma’lumot keltirilgan (***32-jadval***).

32-jadval.

Tik turib va parterda bellashuv olib borish to‘g‘risida dzyudochilar fikrlari

Savollar	**Javob 1**	**Javob 2**	**Javob 3**
Nima uchun aksariyat hollarda tik turib bellashuv olib borishga harakat qilasiz,	Tik turib bellashuv olib borishda imkoniyatim ko‘proq	Bu mashg‘ulot jarayoni bilan bog‘liq	Parterda usullarni bajarish tik turib bajarishga qaraganda qiyinroq
Nisbat	**47%**	**28%**	**25%**
Parterda bellashuv olib borishning qiyinligi (salbiy tomoni) nimada deb o‘ylaysiz,	Raqiblarim parterda yaxshi himoyalanadi	Parterda usullarni samarali yakunlash qiyin	Parterda bajariladigan usullarni kam bilaman
Nisbat	**67%**	**23%**	**10%**
Sizning fikringizcha, kuchli sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish muhimmi,	Albatta, bu tayyorgarlik jarayonining ajralmas bir qismi	Bu unchalik muhim emas	Bu mutlaqo muhim emas
Nisbat	**84%**	**16%**	**–**

Savolnomaga berilgan javoblar shuni izohlaydiki, aksariyat dzyudochilar tik turib va parterda qo‘lga kiritilgan baholar nisbati va ularning sabablarini tik turib bellashuvni

olib borishda imkoniyatlari ko‘proq ekanligi bilan izohlaydilar. Savolnomadagi birinchi savol aynan shu maqsadga qaratilgan bo‘lib, ishtirokchilarning katta qismi (47%) tik turib usullarni qo‘llash va ularni bajarishdagi imkoniyatlarini yuqori baholaganlar. 28% respondent esa ushbu holat bevosita mashg‘ulot jarayoni bilan bog‘liq ekanligini ta’kidlab o‘tgan. Shuningdek, 25% respondent parterda baho olish uchun bajariladigan usullar va ularni qo‘llash murakkab ekanligini e’tirof etishgan. Savolnomaga berilgan ushbu javoblar mantiqan aloqador bo‘lib, har uchala javob ham bevosita tayyorgarlik faktori bilan bog‘lanadi. Tayyorgarlikning u yoki bu darajasiga mos ravishda musobaqa faoliyatining modeli shakllanadi va u musobaqa faoliyati jarayonida aks etadi. Boshqa bir qator manbaalar shuni tasdiqlaydiki, vazn toifalarining ortishi bilan tik turib qo‘lga kiritiladigan baholar nisbati pastlab boradi. Bu bevosita tana vazni va uning harakat chastotasi bilan bog‘liq bo‘lib, yengil vazndagi dzyudochilar nisbatan dinamik xarakterdagi texnik usullarni qo‘llaydilar. Aksincha, tana vazni yuqori bo‘lgan dzyudochilar parterda qo‘llaniladigan usullardan unumli foydalanadilar. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, tana vazni bevosita parterda hujumni samarali yakunlash vositasi sifatida xizmat qiladi.

Masalaning yana bir muhim tomoni shundaki, aksariyat dzyudochilar fikricha parter bu samarali himoya vositasi sanalar ekan. Bu o‘rinda 67% respondentlar raqiblari parterda samarali himoyalanishi va shu sababdan ular parterda vaqtni yo‘qotishdan qochishlarini ta’kidlaganlar. So‘raluvchilarning 23%i esa parterda usullarni qo‘llash qiyinligini e’tirof etishgan. Atigi 10% respondentlar parterda bajariladigan usullarni kam bilishini ta’kidlagan. Olingan natijalar shuni izohlaydiki, parterda bellashuv olib borish o‘ziga xos murakkablik darajasiga ega bo‘lishi bilan

birgaldikda, bellashuvni olib borishning taktik asoslariga ham aloqador ekan. Bir soʻz bilan aytganda parterda bellashuv olib borish bir paytning oʻzida himoyalanish uchun qulay hisoblansa, usulni samarali qoʻllash uchun maʼlum darajada murakkablikka egaligi bilan ajralib turadi.

Kuchli sportchilar musobaqa faoliyati oʻziga xos asoslarga ega. Bu oʻrinda koʻp sonli kuzatishlar va tajribalar fikrimizni toʻlaqonli tasdiqlaydi. Soʻrovnoma ishtirokchilarining katta qismi (84%) kuchli raqiblarining musobaqa faoliyatini tahlil qilish muhim ahamiyatga egaligini eʼtirof etishadi. Ushbu faktor tayyorgarlik jarayonida asosiy rol oʻynaydi, deb hisoblaydilar. 16% soʻraluvchilar esa bu faktor har doim ham katta ahamiyat kasb etmasligini taʼkidlagan.

Xulosa sifatida taʼkidlash kerakki, aksariyat hollarda dzyudochilar tik turib bellashuv olib borishga harakat qilmoqdalar. Shuningdek, turli vazndagi dzyudochilarda tik turib va parterda qoʻllaniladigan usullar nisbati oʻzaro farqlanadi. Biz tomonimizdan olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, vazn toifalari ortib borigan sari bellashuv faoliyatining ushbu koʻrsatkichida oʻzgarishlar kuzatiladi, yaʼni, parterda bellashuv olib borish va baho qoʻlga kiritish ulushi ortib boradi. Tik turib bellashuv olib borish dzyudochidan yuqori anaerobik tayyorgarlik darajasini talab etadi. Shu sababdan murabbiylar mashgʻulot jarayonida asosiy eʼtiborni ushbu tayyorgarlikka yoʻnaltirishlari talab etiladi.

Yana bir muhim jihat shuki, eng ommabop va jozibador usullar bevosita parterda ham qoʻllaniladi. Bellashuv olib borishning shunday strategiyasini tashkil etish kerakki, natijada tik turib va parterda bellashuv olib borish bir butun boʻlishiga erishish kerak. Tik turib va parterda bellashuv olib

borish uygʻunligini ta'minlash dzyudoda yuqori natijalarni kafolatlashga xizmat qiladi.

Bizning kuzatishlar shuni koʻrsatdiki musobaqa faoliyatita texnik-taktik koʻrsatkichlar, xuxusan hujum, himoya va qarshi hujumlar, shuningdek ogohlantirishlar turli vazn toifasidagi dzyudochilar uchin xarakterli ekan. Masalan, 2017-2019 yillar davomida respublika miqyosidagi musobaqalar tahlil etilganda vazn toifalari orasidagi koʻrsatkichlarda farq kuzatildi.

33-jadval.

2017-2019 yillar davomida tahlil etilgan musobaqalar

№	Musobaqa nomi	Vaqti va joyi
1	Kattalar oʻrtasidagi Oʻzbekiston chempionati	Toshkent-2017
2	Oʻsmirlar oʻrtasida Oʻzbekiston chempionati	Samarqand-2017
3	Kattalar oʻrtasidagi Oʻzbekiston chempionati	Toshkent-2018
4	Oʻsmirlar oʻrtasida Oʻzbekiston chempionati	Samarqand-2018
5	Kattalar oʻrtasidagi Oʻzbekiston chempionati	Toshkent-2019

Quyidagi jadval turli vazn toifasidagi dzyudochilar tomonidan amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlar nisbatini tasvirlaydi. Jadvaldan koʻrish mumkinki, eng koʻp qoʻllanilgan texnik-taktik harakatlar yengil va oʻrta vazndagi dzyudochilar ulushiga toʻgʻri keladi. Eng koʻp hujum va himoya harakatlari oʻrta vazndagi dzyudochilar ulushiga togʻri keladi (6.11±3.42 va mos ravishda 4.88±3.42).

34-jadval.

Turli vazn toifasidagi dzyudochilar texnik-taktik ko‘rsatkichlari (n=700)

Vazn toifalari	Texnik-taktik harakatlar								
	Hujum			Himoya			Qarshi hujum		
	M	SD	P	M	SD	P	M	SD	P
Yengil vazn (n=320)	4.88	2.38	.05	4.55	3.43	.05	1.92	1.04	.05
O‘rta vazn (n=200)	6.11	3.42	.05	4.88	3.42	.05	1.2	0.4	.05
Og‘ir vazn (n=180)	4.06	2.13	.05	3.83	3.62	.05	1.25	0.43	.05
Izoh: M-o‘rtacha arifmetik qiymat; SD-o‘rtacha kvadratik og‘ish									

Jadvaldan ko‘rish mumkinki, og‘ir vazndagi dzyudochilar qolgan ikki vazndagi sportchilarga nisbatan kam texnik-taktik harakatlarni amalga oshirganlar. Qarshi hujum harakatlari bo‘yicha esa barcha vazn toifalari orasida katta farq kuzatilmagan.

35-jadval.

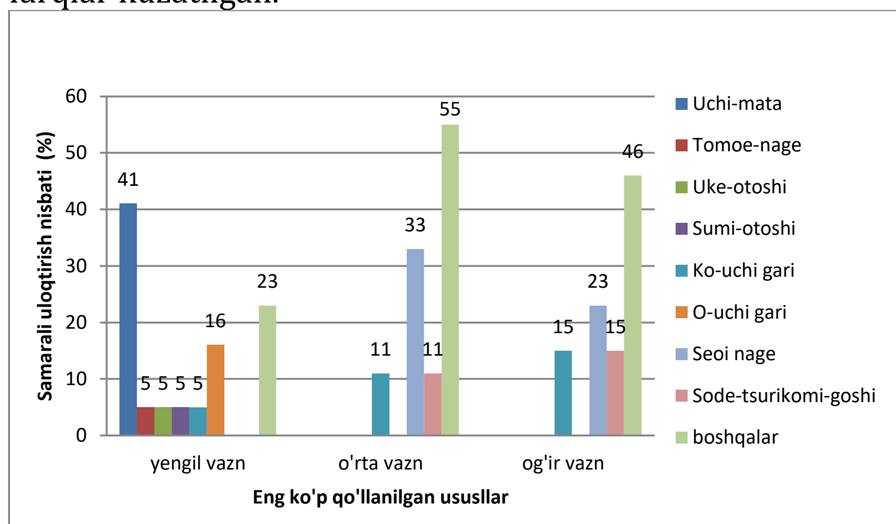
Ogohlantirishlar va ularning sabablari (n=700, P<0.05)

№	**Ogohlantirishlar**	**Yengil**		**O‘rta**		**Og‘ir**		**Jami**	
		№	%	№	%	№	%	№	%
1	Nofaol harakat	73	40.6	38	23.8	57	52.0	168	37.3
2	Yolg‘on hujum	28	15.6	27	16.9	18	16.0	73	16.2
3	Ushlash holatidan qochish	48	26.7	46	28.8	4	3.7	98	21.8
4	Chegaradan chiqish	12	6.7	8	5.0	7	6.0	27	6.0
5	Himoya holatida turish	3	1.7	9	5.6	16	14.5	28	6.2
6	Qo‘l ostidan qochish	4	2.0	18	11.0	5	4.5	27	6.0
7	Boshqalar	12	6.7	14	8.8	3	2.7	29	6.4
Jami		180	100	160	100	110	100	450	100

Kuzatishlarda aniqlanganki, hakamlar tomonidan berilgan ogohlantirishlar va ularning sabablari ham turli vazn toifasidagi dzyudochilarda turlicha bo‘lar ekan. Quyidagi jadval musobaqalar jarayonida hakamlar tomonidan turli vaznga ega bo‘lgan dzyudochilarga berilgan ogohlantirishlar va ularning sabablarini tasvirlaydi. Jadvaldan ko‘rish mumkinki, turli vazndagi dzyudochilar

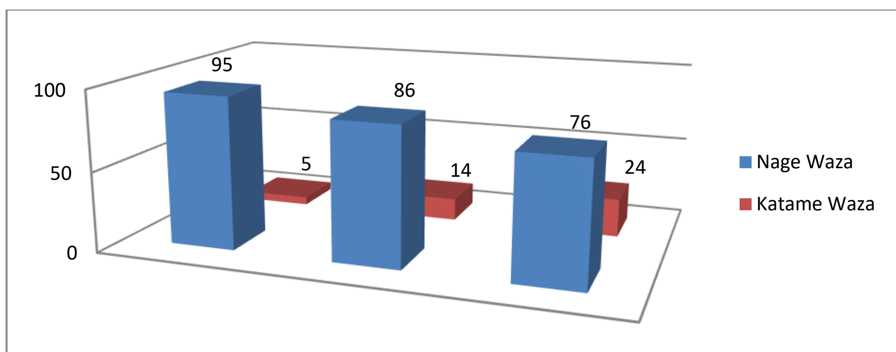
turli sabablarga ko'ra eng ko'p ogohlantirishlar bilan jazolangan.

Shuningdek, bizning kuzatishlarimizda turli vazn toifalariga mansub dzyudochilar tomonidan eng ko'p qo'llanilgan uloqtirish usullari ham tahlil etildi. Yengil vazn toifasida asosan Uchi-mata uloqtirish usuli eng ko'p qollanilgan bo'lsa, o'rta va og'ir vazndagi dzyudochilar Seoi-nage uloqtirish uslini eng ko'p qo'llagan. O'z navbatida boshqa uloqtirish usullarining qo'llanilishida ham sezilarli farqlar kuzatilgan.



45-rasm. 2017-2019 yillar davomidagi musobaqalarda tuirli vazn toifasidagi dzyudochilar tomonidan qo'llanilgan uloqtirish usullari (n=700, P<0.05)

Kuzatishlarimiz jarayonida dzyudochilarning tik turib va parterda qo'lga kiritgan baholarining nisbati ham aniqlandi. Unga ko'ra yengil vazndagi dzyudochilar asosan tik turib qo'llaniladigan ususllardan ko'p foydalanganlar (95%). O'rta va og'ir vazndagi dzyudochilar esa o'z navbatida kamroq uloqtirish usullarini qo'llaganlar (85%, 75%).



46-rasm. Vazn toifalari bo'yicha Nage Waza and Katame Waza nisbatlari(%, n=700, P<0.05)

Savollar

1. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tahlil etish zarurati nimadan iborat?
2. Musobaqa faoliyati va tayyorgarlik aloqadorligini tavsiflab bering.
3. Musobaqa faoliyatini baholashda qanday me’zonlarga asoslanish kerak?
4. Musobaqa faoliyatini baholash va tahlil qilish bo‘yicha mutaxassislar fikrlarini tavsiflab bering.
5. Musobaqa faoliyatining vaqt-harakat ko‘rsatkichlari mazmunini tushuntirib bering.
6. Musobaqa faoliyatining texnik-taktik ko‘rsatkichlarini tushuntirib bering.
7. Vazn toifalari va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari aloqadorligi va uning tayyorgarlik jarayonidagi ahamiyati.
8. Musobaqalarda hakamlar tomonidan berilgan ogohlantirishlar va ularning natijalarga ta’siri.
9. Tik turib va parterda qo‘lga kiritilgan baholarning vazn toifalari bo‘yicha tahlil qilib bering.
10. Turli vazn toifalari va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining o‘zaro aloqasini tavsiflab bering.

Adabiyotlar

1. Ф.Ахмедов. Ёш дзюдочилар мусобақа олди тайёргарлигида машғулот микроцикллари. СамДУ Илмий ахборотномаси. 2016 йил, 6-сон. 148-151 бетлар.
2. Ф.Ш.Ахмедов, В.Ғ.Алибоева. Дзюдочилар мусобақа фаолияти таҳлили. Жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент-2017. 193-195 бетлар.
3. Ф.Қ.Ахмедов, Ф.Ш.Ахмедов. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятининг техник тавсифий таҳлили. Тафаккур зиёси. Илмий-услубий журнал. 2/2018. 80-81 бетлар.
4. Ахмедов.Ф.Ш., Собиров.О.А. Analyses of physical loads in training and competition activity of judo athletes. II Европейский игры-2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов. Материалы Международной научно-практической конференции. Минск-2019. Часть 1. 12-15 стр.
5. Ф.Ш.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов. Дзюдочилар тайёрлашнинг замонавий тенденцияси. Тафаккур зиёси. Илмий-услубий журнал. 1/2019. 106-107 бетлар.
6. Ф.Ш.Ахмедов. Дзюдо мусобақаларида энг кўп қўлланиладиган усуллар ва уларнинг аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. Қарши-2019.116-118 бетлар.
7. Ф.Ш.Ахмедов, Ш.У.Усмонова. Дзюдода тик туриб ва партер нисбатларининг асосий омиллари. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Халқаро илмий анжуман материаллари. Чирчиқ-2019. 5-9 бетлар.

8. Ф.Ш.Ахмедов. Current position of preparing process of judo athletes. Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. Тошкент-2019. 34-36 бетлар.

9. А.Р.Абдулахатов, Ф.Ш.Ахмедов. Дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш илмий муаммо сифатида. Бухоро давлат университети илмий ахбороти. 2019/4(76). 295-298 бетлар.

10. Ахмедов.Ф.Ш., Бадаев.Р.Р. Dzyudochilar musobaqa faoliyatida hujum, himoya, qarshi hujum va ogohlantirishlar. СамДУ Илмий ахборотномаси. 2019 йил 4-сон. 80-82 бетлар.

11. F.Sh.Ahmedov. The relationship between the weight classes and competitive activity of judo athletes. International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2020; 7(4): 108-111.

12. F.Ahmedov, N.Gardasevic, S.Onsiri, R.Badayev. Comparative Analysis of Durations of Judo Fight Time: In the case of National and International Championships. International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT). 2020, Vol.8, Issue 8. P. 50-55.

13. Bianca Miarca, Fabio dal Bello, Ciro Jose Brito & John Amtmann. (2018). Technical-tactical ratios by ground, gender and weight division of mixed martial arts for training. International Journal of Performance Analysis in Sport, 1, 78-89.

14. Dariusz Boguszewski. (2011). Relationship between the rules and the way of struggle applied by top world male judoists. Archives of Budo. 7(1), 27-32.

15. Laurentiu Bocioaca. (2014). Technical and Tactical Optimization Factors in Judo. Procedia Social and Behavioral Sciences. 117, 389-394.

IV BOB. DZYUDOCHILAR TAYYORLASHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

4.1. Dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tendensiyasi

Sportchilar tayyorlash maqsadga qaratilgan jarayon bo‘lib maxsus vosita, uslub va shart-sharoitlarni qo‘llagan xolda sportchini rivojlantirish va uning zaruriy sport natijalarini qo‘lga kiritishni ta’minlovchi jarayondir. Sportchini tayyorlashda uchta asosiy komponent mavjud va ular sport tayyorgarligida muhim rol o‘ynaydi: a) musobaqa tizimi; b) sport mashg‘uloti tizimi; v) mashg‘ulot va musobaqaga qo‘shimcha ravishda, ularning samaradorligini oshiruvchi faktorlar (L.P.Matveyev, 1991).

Bugungi kunda aksariyat ommaviy sport turlarida mashg‘ulotlar tashkil etish, sportchini tayyorlashning turli uslub va vositalaridan samaralri foydalanish hamda tayyorgarlik jarayonini zmonaviy talablar asosida tashkil etish masalasiga alohida ahamiyat qaratilayotganligi ma’lum. Mazkur masala ilmiy muammo sifatida sport nazariyasi oldiga yangi va murakkab vazifalar qo‘ymoqda. Bu jarayon barcha sport turlari kabi dzyudoda ham o‘z aksini topayotganligini alohida ta’kidlab o‘tmoqchimiz. Dzyudochilar tayyorlash tizimi va uning bugungi tendensiyasi mazkur soha doirasidagi mutaxassislarni qiziqtirishi (murabbiylar, sportchilar, hakamlar, tadqiqotchilar va boshqalar) tabiiy, albatta. Chunki mazkur masala dunyo miqyosida turli darajada rivojlangan va mutaxassislar nuqtai nazarida turlicha talqin qilinmoqda.

Dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tizimi haqidagi ma’lumotlarni umumlashtirish va uning rivojlanish tendensiyasini tavsiflash mazkur sohaga doir qimmatli

ma’lumotlardan xabardor bo‘lish imkonini beradi. Mavzusiga doir adabiyotlarni tahlil etish shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sportda mashg‘ulotlar va musobaqalar sonining ortishi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari intensivligi va hajmining ortishiga olib keladi. Mazkur holat yillik musobaqalar davrida sportchidan muntazam ravishda sport formasida bo‘lishini talab etadi. Bu holat o‘z navbatida sportchi va murabbiy o‘tasidagi hamkorlikni yanada takomillashtirish va murabbiydan yanada bilimli bo‘li zaruratini yuzaga keltiradi. Masalan, 1980-1990 yillar mobaynida yillik musobaqalar soni qilichbozlikda – 10-15ta, erkin kurashda – 20-25ta, dzyudoda – 10-15tani tashkil etgan bo‘lsa, 1991-2000 yillar mobaynida musobaqalar soni mos ravishda 20-25, 25-30 va 20-25tani tashkil etishini aniqlangan. Mos ravishda yillik tayyorgarlik davrida mashg‘ulot vaqti bir qancha sport turlarida 800-1000 soatdan (1980-1991 yillar) 1000-1200 soatgacha oshgan (1991-2000 yillar).

Yuqoridagi ma’lumotlar dzyudo bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etishda o‘ziga xos yondashuv zarurligini ko‘rsatadi. Dzyudochilar tayyorlash jarayoni bir qancha faktorlarga tayanilgan holda amalga oshiriladi. Bizning fikrimizcha tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish va dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlash bevosita musobaqa shart-sharoitlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

Mavzuga doir bir qator manbaalarni tahlil qilish va umumlashtirish dzyudochilar tayyorlash bo‘yicha xilma-xil fikrlar mavjudligini ko‘rsatadi. Bir qator yetakchi mutaxassislarning muyyan mavzu yuzasidan fikrlari ayrim hollarda bir-biriga yaqin bo‘lsa, aksariyat hollarda ular bir-biridan farq qiladi. Masalan, mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va dzyudochilarni saralash yuzasidan mutaxassislar

fikrlari va tajriba natijalarida sezilarli farq mavjud. Ammo, psixologik tayyorgarlik, sportchining ish qobiliyatini oshirish va nazorat qilish hamda dzyudo murabbiylari tayyorlash borasidagi tajribalar va qarashlar bir-biriga yaqinligini qayd etish kerak (A.Osipov va hammualliflar, 2017). Ayrim olimlar tomonidan dzyudoda texnik-taktik tayyorgarlik muhim ekanligini ta'kidlanadi. Texnik-taktik tayyorgarlikning darajasi musobaqalar sharoitida hal qiluvchi o'rin tutadi. Texnik-taktik tayyorgarlik dzyudoda yuqori natijalarni qayd etishda fundamental ahamiyatga ega.

Dzyudochilar tayyorlash muammosi ushbu sport turining ommaviylashishi va uning Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi bilan bevosita bog'liq, albatta. Dzyudo nazariyasi va metodikasi bo'yicha yaratilgan dastlabki adabiyotlarda dzyudochilar tayyorlashga doir qimmatli ma'lumotlar keltirilgan. Keyinchalik, dzyudo nazariyasi va metodikasining rivojlanishi mazkur yo'nalishda yangi yondashuvlar va sportchilar tayyorlash uslublarining amaliyotga joriy etilishiga olib keldi. Bugungacha dzyudo bo'yicha ko'plab qimmatli adabiyotlar va ilmiy maqolalar nashr ettirildi.

A.N.Lens va G.S.Tumanyan (1969) kabi olimlar tomonidan dzyudochilar tayyorgarligi jarayonida individual tayyorgarlik dasturi taklif etilgan. Ularning fikricha yosh va malaka toifasidan qat'iy nazar dzyudochilar tayyorlash jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Tayyogarlikning turli davrlarida individual rvishda mashg'ulotlar olib boriladi. Bu borada boshqa bir qator yetakchi olimlar ilmiy izlanishlari natijalari ham alohida ahamiyatga ega. M.A.Pismenskiy, Ya.K.Koblev va V.I.Sitnik (1982) o'z ishlarida uzoq yillik mashg'ulotlar tizimini qisqa muddatli mashg'ulotlar seriyasidan iborat ekanligini ta'kidlaydi. Ularning fikricha nafaqat dzyudoda, balki, barcha

kurash turlarida butun bir mashg‘ulotlar tizimi bir-biriga bog‘liq bo‘lgan mashg‘ulotlardan iboratligi e’tirof etiladi. Yuqoridagi kabi fikr va xulosalar sport nazariyasi bo‘yicha boshqa bir qator olimlar ishlarida ham o‘z aksini topgan (V.M.Dyachkov, 1964., V.M.Zatsiorskiy, 1966., L.P.Matveyev, 1967, 1977, 1991., M.Ya.Nabatnikova, 1970., N.G.Ozolin, 1970., V.P.Platonov, 1986., R.S.Salamov, 2005., T.S.Usmonxo‘jayev, 2006., Tudor O. Bompa, 2005).

I.I.Alixanov (1986), A.S.Kuznesov (1995), A.N.Lens (1967), G.A.Sapunov (1970), Yu.A.Shulik (1988) kabilar fikricha sport kurashlarida yuqori natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik darajasining pastligi musobaqa faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holat bellashuv sharoitida hakam tomonidan salbiy baholanish ehtimoli ham mavjud. F.A.Kerimov fikricha esa (1988) tayyorgarlikning dastlabki bosqichida potensial imkoniyatlar modeli, malakali sportchilar tayyorlash bosqichida esa sport faoliyati modeli bo‘lishi kerak. Uzoq yillik tayyorgarlik jarayoni yuqorida taklif etilgan model asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Respublikamizda faoliyat yuritayotgan ayrim dzyudo murabbiylari ish tajribalarini tahlil etish va ularning fikrlarini umumlashtirish o‘rganilayotgan mavzuning muhim jihatlarini aniqlash imkonini berdi. Murabbiylar va mutaxassislar fikricha mashg‘ulotlar tashkil etish va yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritish tobora murakkablashib bormoqda. Yuqori natijalarni qayd etishda bir qator omillarni hisobga olish kerakligi murabbiylar tomonidan e’tirof etilgan. Bunday omillar qatoriga sportchini tanlash, saralash, tayyorgarlik jarayonini maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish kabilarni kiritish mumkin.

Dzyudo yakkakurash sport turi sifatida yuqori intensivlik bilan xarakterlanadi. Musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishda tayyorgarlik jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababdan ayrim xorijiy olimlar tayyorgarlik jarayoniga alohida ahamiyat qaratish lozimligini ta’kidlaydilar. Mutaxassislar tomonidan 14 kunlik mashg‘ulotlar jarayonini ikki mikrosiklga ajratgan holda mashg‘ulot yuklamalari mazmunini tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatganki, tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlari o‘zgarishga uchragan. Musobaqa yaqinlashgan sari maxsus tayyorgarlik ulushi ortib boradi va bu jarayonda o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari (randori) eng asosiy tayyorgarlik mashqi hisoblanadi. Maxsus tayyorgarlik nisbatining ortib borishi musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, final bellashuvlarida, bir qancha musobaqalardagi ko‘p sonli bellashuvlarda va musobaqalar orasidagi tiklanish jarayonida maxsus tayyorgarlik muhim o‘rin tutadi.

Zamonaviy sport nazariyasiga doir manbaalarda mashg‘ulotlar tizimini bir qancha kichik, ammo, maqsadga qaratilgan mashg‘ulotlar seriyasi asosida tashkil etish kerakligi qayd etiladi. Har bir mashg‘ulot sportchining muayyan xususiyatini rivojlantirish va sport formasini optimallashtirishi kerak. Bunda yillik tayyorgarlik davrida sportchi an’anaviy davrlashtirishdan farqli o‘laroq bir necha bor sport formasining yuqori nuqtasini egallaydi.

Xalqaro Dzyudo Federasiyasi (IJF) musobaqalar kalendar rejasini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bugungi kunda ayrim mutaxassislar tomonidan ilgari surilayotgan mashg‘ulotlarni rejalashtirish va davrlashtirish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Birgina 2018 yilda IJF tomonidan rejalashtirilgan rasmiy musobaqalar soni 10dan ortiqligini aytib o‘tish kerak (www.ijf.org).

Ayrim tadqiqotchilar tomonidan murabbiylar ish tajribalarini o‘rganish bo‘yicha olib borilgan kuzatishlar bizning fikrimizni to‘laqonli tasdiqlaydi. Kuzatishlar va tajribalar shuni ko‘rsatganki, bugungi kunda dzyudochilar tayyorlash amaliyoti shiddat bilan ilgarilab ketmoqda. Dzyudochilarni tayyorlashda musobaqa faoliyati shart-sharoitlarini inobatga olish va sportchi imkoniyatlarinidan imkon qadar keng foydalanish masalasi dolzarblashib bormoqda. Yuqorida mualliflar tomonidan ilgari surilgan fikr va mulohazalardan ko‘rinadiki dzyudoda mashg‘ulotlar tashkil etish, sportchi tayyorgarligini yangicha yondashuv va uslublar asosida tashkil etish zuruati dolzarblashib bormoqda. O‘z navbatida sportchilar tayyorlash borasidagi ilg‘or uslublar sportchi imkoniyatlaridan yanada samarali foydalanish imkonini beradi.

Mavzuga doir maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, dzyudochilar tayyorlash borasidagi amaliy tajribalarni umumlashtirish dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tendensiyasi to‘g‘risida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Mazkur masala yuzasidan olib borilgan tajribalar va xulosalar yakdil emas. Aniqroq aytiladigan bo‘lsa, mutaxassislar va olimlar fikrlari bir-biridan farq qiladi.

Dzyudochilar tayyorlash borasidagi amaliy tajribalar ham sezilarli ravishda farq qiladi. Bizning fikrimizcha buning asosiy sabablari tabiiy muhit va sportchi biologik imkoniyatlari o‘rtasidagi aloqadorlik bo‘lishi mumkin. Ammo, dzyudochilar tayyorlashda musobaqa faoliyatini hisobga olish kerakligi to‘g‘risidagi fikr va mulohazalar maxsus adabiyotlarda yetakchilik qiladi. Musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, bellashuvlar jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarni atroflicha o‘rganish asosida tayyorgarlik jarayonini tashkil etish yanada samarali bo‘ladi.

So‘nggi yillarda mashg‘ulotlar tashkil etish yuzasidan turli yondashuvlar amalga oshirilmoqda. Bu o‘rinda sportchini musobaqalarga tayyorlashda keng qo‘llanilayotgan psixologik, tibbiy-biologik, farmokologik hamda pedagogik vositalar va usullarni alohida aytib o‘tish kerak. Bizning fikrimizcha tayyorgarlikning turli bosqichlari va davrlarida, shuningdek, sportchining shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda yuqorida aytib o‘tilgan vositalardan samarali foydalanish kerak.

Yana shuni alohida ta’kidlab o‘tish kerakki, bizning fikrimizcha musobaqa shart-sharoitlari tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish va mashg‘ulotlar tashkil etishda birlamchi omil hisoblanadi. Shu sababdan musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar tashkil etishga erishish kerak.

4.2. Dzyudo bo‘yicha uzoq yillik tayyorgarlik bosqichlari

Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonini ma’lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo‘liga ega, o‘ziga xos xususiyatlari mavjud bo‘lgan yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko‘p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishiga qarab, shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lingan:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg‘ulot bosqichlari davomiyligi dzyudo turlarining o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug‘ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog‘liq.

Bosqichlar oʻrtasida aniq chegara yoʻq. Har bir bosqich oʻzining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Boshlangʻich tayyorgarlik bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari boʻlib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sogʻliqni mustahkamlash va yosh dzyudochilarni chiniqtirish, sport dzyudoi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport dzyudoi bilan shugʻullanishga qiziqish uygʻotish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashgʻulot uslublari: oʻyin, bir tekis, oʻzgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashgʻulot vositalari: harakatli va sport oʻyinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, dzyudochining maxsus mashqlari, oʻz-oʻzini ehtiyotlash, oʻquv-mashgʻulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda dzyudochilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini oʻrganishlari lozim. Biroq dzyudochining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinasiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar dzyudo usullarini, odatda, trener bevosita koʻrsatib va tushuntirib berganidan soʻng yaxshi oʻzlashtiradilar. Shuning uchun trener juda koʻp miqdorda usullarni egallagan boʻlishi lozim.

Oʻtilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni koʻrsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o‘rgatish paytida usullarni butunligicha ko‘rsatish uslubidan ko‘proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e’tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O‘smir dzyudochilarning gavda o‘lchamlari va og‘irligining o‘sishi kuchning o‘sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo‘r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo‘lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo‘g‘imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Mazkur bosqichda mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko‘zda tutish lozim. Ularga mashg‘ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish kiradi.

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: dzyudochining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘ni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinasiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo‘lish.

Mashg‘ulotning asosiy uslublari: o‘yin, bir tekis, o‘zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg‘ulot vositalari: sport o‘yinlari, kross yugurish, dzyudochining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og‘irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari.

Ko‘pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida dzyudochining har tomonlama mashg‘ulotsi katta samara beradi.

Dzyudoda mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko‘p vaqt ajartish lozim, chunki dzyudochi katta hajmda hujum harakatlarini o‘zlashtirishi kerak. Ammo tayyorgarlik va bosqichlarning xususiyatlariga mos ravishda bu nisbat o‘zgarib boradi. Aytaylik, dastkabki tayyorlov bosqichida nisbatan keng ko‘lamli umumiy tayyorlov mashqlari, keyinchalik esa ixtisoslashgan mashqlar qo‘llaniladi.

Ushbu davrda texnik harakatning to‘g‘ri biodinamik tuzilmasiga o‘rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko‘p hollarda dzyudochi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog‘liq. Ushbu davrda mashg‘ulot jarayoniga harakatli va sport o‘yinlari, shuningdek sport dzyudoida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan dzyudochining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o‘smir dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e’tibor beriladi. Bu bosqichda dzyudochining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho‘ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo‘lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg‘ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e’tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o‘yinlari, suzish kiradi.

V.P.Filin va N.A.Fomin (1980) fikricha, sprot mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya’ni harakat malakalari, ko‘nikmalarini egallash, vaziyat o‘zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o‘rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion murakkab harakatlarni egallash hamda to‘satdan o‘zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko‘zda tutadi.

Bu yerda sportchi faoliyati variantli – to‘qnashuvli vaziyatlarda o‘tadi.

Dzyudochi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari - bu sport o‘yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o‘smirning kundalik faoliyatida mashg‘ulot mashg‘ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynda suzish, bug‘li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg‘ulot yuklamai hajmi va shiddatini oshirish, dzyudochining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg‘ulotlar hamda musobaqalarda

qiynchiliklarni yengib oʻtish jarayonida ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashgʻulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, oʻzgaruvchan, oʻyin, musobaqa.

Mashgʻulot vositalari: oʻquv-mashgʻulot bellashuvlari, dzyudochining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga oʻsmir dzyudochilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun dzyudochining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. Oʻrganilgan dzyudo usullarini ketma-ket koʻp marta takrorlash zarur. Dzyudochilar bu usullarni oʻquv-mashgʻulot bellashuvlarida albatta qoʻllashlariga e’tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanish va h.k.) boʻyicha oʻquv-mashgʻulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Dzyudochilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari toʻgʻrisida toʻliq ma’lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e’tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport dzyudoida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bogʻliq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran oʻzgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

Oʻsmir dzyudochilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin boʻlgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg‘ulotning birgalikdagi uslubini qo‘llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg‘unlashtirish lozim (V.M.Dyachkov, 1972). Dzyudochining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg‘ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Dzyudochining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo‘lib kross yugurish, sport o‘yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda nagruzkaning beshta tarkibiga e’tibor berish lozim:

1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);

2) mashq davomiyligi;

3) dam olish uzoqligi;

4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to‘ldirish;

5) takrorlashlar soni.

Dzyudochining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o‘qish, mashg‘ulot mashg‘ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynda suzish, bug‘li hammom, to‘laqonlili vitaminli ovqatlanish.

Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo‘lgan mashg‘ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg‘ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig‘indisi o‘lchamlari maksimumiga yetadi, katta nagruzkali mashg‘ulotlar keng miqyosda riyejalashtiriladi, musobaqa

amaliyoti keskin oshadi. Mashgʻulotning bu bosqichi mashgʻulot jarayonini tuzishning oʻta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta trenerlik tajribasi shu sportchiga xos boʻlgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining boʻsh va kuchli tomonlarini xar jihatdan oʻrganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashgʻulot nagruzkasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu, oʻz navbatida, mashgʻulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Odatda oliy sport mahorati bosqichi (sportda uzoq yillar “yashash”) oʻta murakkab hisoblanadi. Bu jarayon bevosita birinchidan moddiy-trexnik baza, shart-sharopitga qanchalik bogʻliq boʻlsa, ikkinchgidan, sportchining shxsiy xususiyatlari va imkoniyatlarini qanchalik safarbar qilishiga ham bogʻliqdir. Xalqaro tajriba shuni koʻrsatadiki, dzyudoda doimiy barqaror natijalarni saqlab turish oʻta murakkab boʻlib, kamdan-kam uchraydigan holat hisoblanadi. Bu oʻrinda 2 karra Jaxon chempioni, 3 karra Olimpiya oʻyinlari bronza medali sovrindori R.Sobirovning sportchilik faoliyati muhim ahamiyatga ega.

R.Sobirovning yuqori yutuqlarni qoʻlga kiritishi 2008 yilga toʻgʻri keladi (Pekin-2008, Olimpiya oʻyinlari). Shundan soʻng u -60kg vazn toifasida ikki marta 2010 va 2011 yillarda jaxon chempionligini qoʻlga kiritdi, 2013 yil oʻz vazn toifasini oʻzgartirgandan soʻng, 2015 yilda -66kg vazn toifasida 3-oʻrinni qoʻlga kiritdi. Bu orada 2012-London Olimpiadasida bronza medali qoʻlga kiritildi. 2016 yilgi Rio Olimpiadasida -66 kg vazn toifasida bronza medalini qoʻlga kiritdi. Umumiy qaralganda R.Sobirovning yuqori yutuqlar zonasi taxminan 10-12 yilga toʻgʻri keladi (uch Olimpiya sikli). Bu koʻrsatkich

kam sonli sportchilar tomonidan qayd etiladigan natija hisoblanadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko‘p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma’lumotlarni hisobga olgan holda dzyudochining ko‘p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

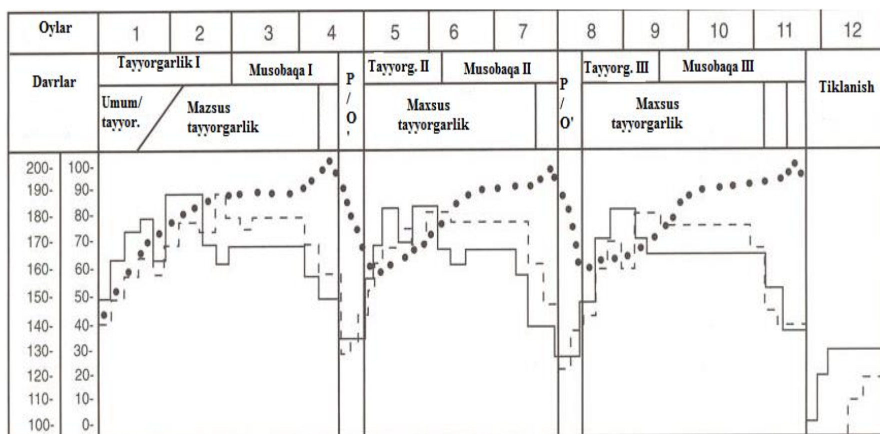
Dasturning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o‘quv-mashg‘ulot jarayonining ustuvor yo‘nalishini to‘g‘riroq aniqlashga, muayyan ko‘rsatkichlarni belgilashga (dzyudochi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

Odatda uzoq yillik tayyorgarlik muyyan qismlarga ajratilgan holda amalga oshiriladi. Ammo, zamonaviy sportda, xususan, dzyudoda ko‘p tsiklli davrlashtirish keng qo‘llaniladi. Bir tsiklli, ikki tsiklli va ko‘p tsiklli davrlashtirish turlari mavjud. Professor V.M.Platonov batcha turdagi davrlashtirishlarni umumlashtirgan xolda talqin qilgan.

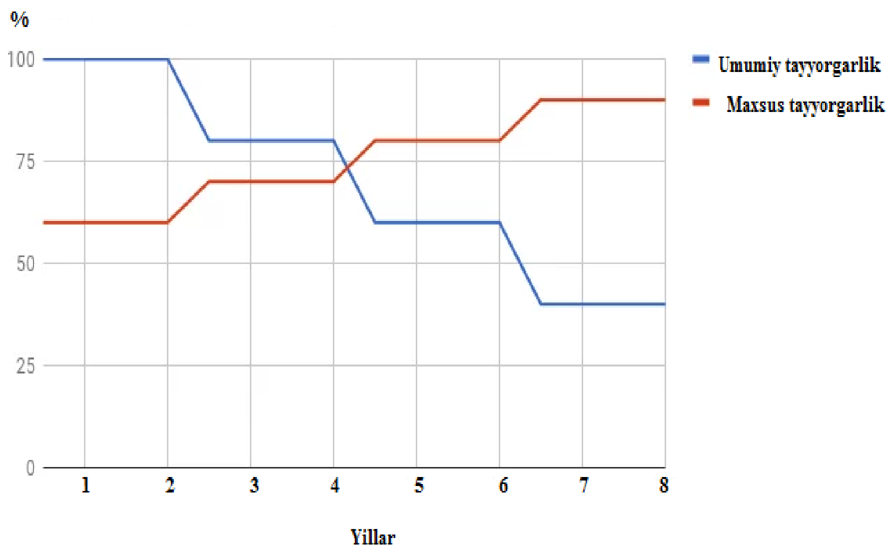
A I II III
B I II III I II III
C I II III I II III I II III
D I II I II III
E I II I II I II III
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Oylar

47-rasm. Sport trenirovkasini davrlashtirish (V.Platonov, 2013)

Izoh: A-Bir tsiklli davrlashtirish; B-Ikki tsiklli davrlashtirish; C-Uch tsiklli davrlashtirish; D-Ikki tsiklli davarlashtirish; E-Uch tsiklli davrlashtirish; I-Tayyorgarlik davri; II-Musobaqa davri; III-O‘tish davri.



48-rasm. Bir yillik tayyorgarlik jarayonini uch siklli davrlashtirish asosida tashkil etish (Tudor. O. Bompa, 1999)



49-rasm. Uzoq yillik tayyorgarlik uchun umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zgarish dinamikasi

Hozirda musobaqalar sonining ortib borganligi sportchidan doimiy ravishda ularda ishtirok etish zaruratini koʻrsatadi. Sportchilar doimiy tayyorgarlik holatida boʻlishlari zarur. Shu sababdan eng koʻp qoʻllaniladigan davrlashtirish bu uch thsiklli darlashtirish sanaladi.

Bu oʻrinda umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlari yillar davomida oʻzaro oʻrin almashadi. Uzoq yillik tayyorgarlining muayyan bosqichlari va davrlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik dinamikasi oʻzaro oʻzgarib boradi.

4.3. Tayyorgarlik turlari

Jismoniy tayyorgarlik

Mamlakatimizda dzyudo sportini rivojlantirishda oʻziga xos tizim yaratilgan. Bu esa xalqaro miqyosida natijalarning yanada yuqori boʻlishiga zamin boʻlmoqda. Mustaqillikka erishilgan dastlabki kunlardan boshlab mazkur sport turiga alohida ahamiyat berildi.

Mutaxassislarning fikriga koʻra (A.Absatarov va boshqalar, 1993) dzyudo sport turining keskin tarzda oʻsishi va rivojalanishiga quyidagilar asosiy sabalardan hisoblanadi:

- Sport turining tomoshabobligi;
- Sport turining tarbiyaviy ahamiyati yuqori darajada ekanligi;
- Sport turining Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilganligi;
- Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta ahamiyatga egaligi.

Dzyudo sportining nazariyasi va ususiyatini oʻrganish va ilmiy jihatdan tahlil qilish boʻyicha dunyo boʻylab qator mutaxassislar va olimlar oʻz nazariyalarini ishlab chiqqanlar. Masalan, V.Shestakov, V.Putin, V.Gujalovskiy, V.P.Filin,

N.A.Fomin kabilar mazkur masala borasida o‘ziga xos ishlarni amalga oshirganlar.

Yuqorida aytib o‘tilgan olimlarning adabiyotlarini o‘rganish va tahlil qilish dzyudochilar jismoniy tayyorgarligi doimiy o‘zgari shlar va takomillashtirishlar evaziga rivojlanib borishini aytib o‘tish mumkin.

Dzyudo sportining nazariy jihatlarini ilmiy jihatdan ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish masalasi yurtimizda ham o‘ziga xos tarzda amalga oshirilmoqda. Bu borada Toshkent, Samarqand, Buxoro, Farg‘ona, Andijon, Xorazm viloyatlarida dzyudochilar tayyorlash ishlari yaxshi yo‘lga qo‘yilgan.

Dzyudoning nazariy jihatlarini o‘rganish va amaliyotga joriy qilish masalalari ham o‘ziga zos tarzda amalga oshirilmoqda. Bu o‘rinda olimlardan F.Kerimov, L.Yugay, A.Absatarov, Sh.Arslonov va A.Bagdasarov kabilar taqsinga sazovor ishlarni amalga oshirganlar.

Dzyudochilarning o‘quv-mashg‘ulotida tezkor-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko‘paytirish tavsiya etiladi, 16-18 yoshda tezkorlik, chidamkorlik, 16-18 yoshda egiluvchanlik va tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq.

A.A. Absatarov, A.A. Istomin (1993) o‘zining ko‘p yillik tadqiqotlariga asosan shunday xulosaga keldiki, yosh kurashchilarning o‘quv-trenirovka jarayonida o‘rgatish yoki takomillashtirish bosqichlaridan qat’i nazar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalasiga alohida e’tibor qaratish lozim.

F.A. Kerimov (2001) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o‘tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqador

ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali kurashchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning taxliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir etaolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Masalaning ahamiyatli jihatlari shundaki ko'pgina anjumanlarda mazkur muammoning ayrim jihatlarini yoritishi mumkin bo'lgan ma'lumotlar va mulohazalar o'rin egallagan. Masalan 2000, 2001, 2005 va boshqa yillarda o'tkazilgan respublika miqyosidagi anjumanlarda ushbu masala mutaxassislar tadqiqot obyektiga kiritilgan.

Hozirda internet amnbaalari barcha mutaxassislarning asosiy adabiyotlar manbai sifatida shakllangan. Bu borada biz o'rganayotgan muammoni o'rganishda ham internet materiallari katta ahmiyat kasb etadi.

35-jadval.

Bir yillik dzyudo mashg'ulotlarida UJT va MJT o'zaro nisbati

Yosh toifalari	**Bir yilga mo'ljallangan jismoniy tayyorgarlik turlari**	
	UJT (%)	**MJT (%)**
8 – 10	80	20
10 – 12	80	20
12 – 14	60	40
14 – 16	60	40
16 – 18	50	50
18- 20	50	50
20 va undan yuqori	40	60

Adabiyotlar tahlil shuni ko'rsatadiki dzyudo mashg'ulotlarida UJT va MJT nisbatlarini muvofiqlashtirish masalasi doimiy rivojlanish ko'rsatkichlariga ega.

Ta'kidlanganidek, jismoniy tayyorgarlikning ixtisoslashuvi va uning mazmuni yil o'tgan sari o'zgarib boradi. Mashqlar mazmuni umumiydan xususiyga tomon harakatlanadi. Dastlab umumiy jismoniy tayyaorgarlik mashqlari nisbatan keng qo'llanilgan bo'lsa, keyinchalik uhbu mashqlar ixtisoslashib boradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni ham yosh va turli sport klassifikasiyasiga mos ravishda quyidagi tatrtibda bo'lishi maqsadga muvofiq sanaladi deb hisoblaymiz. Mashqlar turi va ularning mazmuniga ma'lum o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

Turli yoshdagi dzyudochilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari mazmuni

10-12 yosh

UJT	Turli o'yinlar, kross (haftasiga bir marta), suzish, turizm
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (qisqa muddatlti), asosan dinamik xarakterdagi mashqlar.

12-14 yosh

UJT	Turli o'yinlar, kross (haftasiga bir marta), suzish, turizm
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (nisbatan uzoq muddatli), dinamik va statik xarakterdagi mashqlar, maxsus musobaqa vaziyati mashqlari (ayrim hollarda).

14-16 yosh

UJT	Spor o'yinlari, kross (haftasiga ikki marta), suzish, turizm, trenajorda mashq qilish (haftasiga bir yoki ikki marta)
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (nisbatan uzoq muddatlti), asosan statik va dinamik xarakterdagi mashqlar, to'la musobaqa vaziyatidagi mashqlar, turli qo'shimcha mashqlar.

16-18 yosh

UJT	Sport o'yinlari, kross (haftasiga kamida ikki marta), suzish, turizm, trenajorlada mashq qilish (haftasiga kamida ikki yoki uch marta)
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar, asosan statik harakterdagi jismoniy mashqlar, maxsus musobaqa vaziyatidagi jismoniy mashqlar,musobaqa sharotini yuzaga keltirish va qayta ishlash, maxsus jismoniy mashqlar bajarilishini nazorat qilish va baholab borish.

18 va undan kattalar

UJT	Sport o'yinlari, kross (haftasiga kamida ikki marta), suzish, turizm, trenajorda mashq qilish (doimiy)
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (to'la statikxarakterdagi mashqlar), maxsus musobaqa vaziyatidagi mashqlar,

Izoh: UJT-Umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT-Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Dzyudochilar jismoniy tayyorgarligining har bir holatida ham MJT va UJT domiy ravishda bir-biriga aloqador sanaladi. Ular oʻrtasida konkret chegara qoʻyish mumkin emas. Ularni mazmunan bir biriga moslashtirish tavsiya qilinadi.

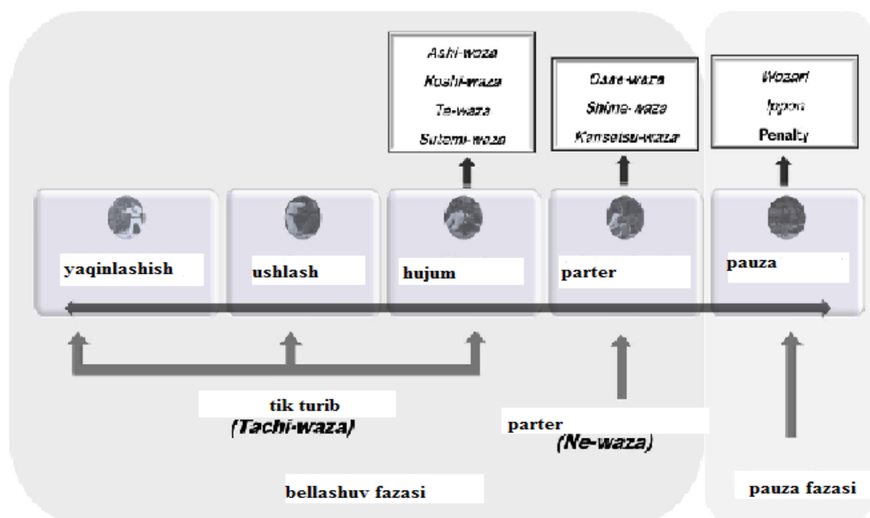
Yil oʻtgan sari MJT nisbatlari ortib va UJT nisbatlari kamayib boradi. Ammo shuni unutmaslik lozimki ularning hyech biri toʻla yuqori va past darajaga tushib qolmaydi. Masalan, yuqori malakali sportchilarda yili boshida UJT yuqori yil oʻrtalarida nisbatan past boʻladi.

Texnik-taktik tayyorgarlik. Baxs yuritish vositasi yoki mashq vositasi boʻlib xizmat qiluvchi jismoniy harakat va faoliyatni samarali bajarishga aytiladi. Pedagogik jihatdan qaralganda sport texnikasi musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan harakatlarni avtomatlashgan darajada oʻzlashtirish va musobaqa jarayonida uni qoʻllashdir.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san’ati deb, tariflash mumkin. Chunki dzyudochi musobaqa jarayonida oʻz kuchi va imkoniyatini shunday tartibda sarflaydiki, natijada ma’lum natijaga erishadi. Taktik tayyorgarlik jaroyonida quyidagilarni nazarda tutmoq kerak:

- taktikaning nazariy asoslarini oʻzlashtirish (taktika haqida bilimlarni egallash);
- raqiblar imkoniyatini hamda boʻlajak musobaqalarning shart-sharoitlarini oʻrganish va tahlil qilish;
- taktik kombinatsiya va variantlarni to mukammal taktik mahorat va malakalarni egallab olgunga qadar oʻzlashtirish, taktik mahoratga erishish uchun zarur boʻlgan taktik tafakkur va boshqa qobilyatlarni tarbiyalash.

Dzyudo bellashuvlari uchun xos boʻlgan umumiy taktik sxema quyida tavsiflangan.



50-rasm. Bellashuv faoliyatining umumiy taktikasi

Sport amaliyotidan ma’lum bo‘lishicha, sport turlariga bog‘liq ravishda texnik tayyorgarlik ma’lum talablar asosida tashkil qilinadi. Dzyudoda texnik tayyorgarlikni amalga oshirish va sportchi tomonidan texnikani o‘zlashtirishning quyidagi shakllarini taklif etamiz:

1. Trenerning bevosita yordami bilan texnikani o‘zlashtirish.
2. Mashqni yaxlit bajarish bilan texnikani o‘zlashtirish.
3. Mashqni bo‘laklarga bo‘lib bajarish bilan texnikani o‘zlashtirish.

Hozirda sportchilarni tayyorlash tizimiga turli xil vositalar – kompyuter texnologiyalari, trenajerlar va boshqalarning kirib kelishi sportchini texnik tayyorlashda ulardan samarali foydalanish imkonini bermoqda. Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda ushbu vositalarning o‘rni kattadir. Ammo sport texnikasini o‘zlashtirishda sportchi bevosita ishtirok etishini hisobga olish lozim. Shu sababdan

ham texnikani oʻzlashtirish jarayonida sportchi asosiy omil hisoblanadi.

Murabbiylar texnik tayyorgarlik jarayonida samarali rejalarga tayanishlari lozim. Texnikani oʻzlashtirish mobaynidagi ayrim kamchiliklar sport natijasi uchun salbiy hisoblanadi. Ayniqsa, yosh dzyudochilar uchun odatiy holga aylanib qolishi mumkin. Sodda qilib aytganda, xato yoki toʻliq oʻzlashtirilmagan texnika dzyudochi uchun odatiy xolga aylanadi va bunday xatolar musobaqalar jarayonida takrorlanish ehtimoli katta.

Texnik tayyorgarlikni tashkil etishning yana bir xususiyati bu xatolarni aniqlash va ularni zudlik bilan bartaraf qilishdir. Dzyudochi musobaqalashish jarayonidagi emosional zoʻriqish va charchash jarayonida oʻzi uchun odatiy boʻlgan texnik xatolarni takrorlashi kuzatiladi. Murabbiy musobaqa jarayonida oʻz shogirdining bunday xatolarini aniqlagan taqdirda, mashgʻulotlar jarayonida ularni tuzatish choralarini koʻrishi kerak. Shu sababli texnik amallar aniqligini taʼminlash oʻta muhim vazifa sifatida bolalar sportida oʻz aksini topadi.

Sport amaliyotidan bizga maʼlum boʻlgan maxsus tayyorlov mashqlari texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning asosi boʻlib xizmat qiladi. Mashgʻulotlar jarayonida turli maxsus mashqlarning maqsadga muvofiq qoʻllanishi texnikani samarali oʻzlashtirishga imkon beradi.

Dzyudo texnikasi usullari va harakatlar taktikasining oʻzaro bogʻliqligini tushunish uchun bellashuvdagi taktik harakatlar sxemasini oʻrganish zarur. Dzyudochilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir. Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalari tomonidan yoʻl qoʻyiladigan, hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyaini taʼminlaydigan harakatlardir. Bellashuvda bular razvedka, raqibining zaif tomonlarini

aniqlash, manyovr qilish hamda o‘z rejalalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – dzyudochining raqib to‘g‘risida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatlari imkoniyatlari va holati haqida: bellashuv olib borish uslubi – aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalanuvchiligi to‘g‘risida: uning yaxshi ko‘rgan harakatlari, o‘y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan hatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvidan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuvgacha sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy ma’lumot oladi: uning taxminiy bo‘yini, tashqi ko‘rinishini, holatini va hokazolarni aniqlaydi.

Bellashuv vaqtida sportchining eng sevimli turish holati qandayligini, qanday masofada turishini, qanday ushlash usulini qo‘llashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyala-nishini va qarshi hujum qilishini, ularning kuchi qandayligini, chaqqonligi va chidamliligini aniqlash ayniqsa muhimdir. Razvedka ko‘proq tayyorlovchi xarakterdagi haqiqiy va soxta harakatlar bilan hamda kurashish, sevimli usullarini qo‘llash bilan olib borilishi mumkin.

Hiyla ishlatish – yakka holda raqibini ushlab olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo‘llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash maqsadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni, undash, taklif qilish usulini qo‘llab, shuningdek, tanlangan usulni yoki qarshi hujum harakatini o‘tkazish uchun hujum va himoya harakatlaridan foydalanib

hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni oʻz qoʻliga olishga, faollik koʻrsatishga, kerakli harakat uchun toʻshakdan qulay joyni tanlashga baʼzan esa raqibidan qochishga harakat qiladi.

Raqibidan oʻzining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yoʻqotish, chalgʻitish va oʻzi oʻylagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati maskirovka qilinadi. Maskirovka harakatlarida tajribali sportchilar raqiblariga oʻzlarini bamaylixotir, sustkash qilib koʻrsatadilar, baʼzilar boʻshashgan boʻlib, toʻsatdan butun kuchlarini ishga soladilar, baʼzi birlari isteʼdodli artist kasbiylikni ifodalaydilar – u yoqdan bu yoqqa yuradilar, muskullarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish oldidan bamaylixotir, boʻshang yoki oʻziga ishonch bilan oʻtiradilar.

Sunʼiy tarzda musobaqa sharoitini yaratish, turli kutilmagan xolatni yuzaga keltirish orqali taktik tayyorgarlik takomillashib boradi. Ya.K.Koblev, (va hammualliflar, 1987), G.P.Parxomovich (1993) va S.V.Yeregina (2015) kabi mutaxassislar fikricha taktik tayyorgarlikni olib borishda kurashchilar uchun turli murakkab xarakterdagi musobaqa vaziyatini yaratish, mashgʻulotlar jarayonida bellashuv vaqti va maydoni hajmini qisqartirish ham muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, oʻzlashtirilayotgan texnik usullarning mohiyati, ularni bajarish shartlari va ahamiyati murabbiy tomonidan sportchilarga muntazam tushuntirib borilishi kerak. Dzyudochilar oʻzlari oʻrganayotgan harakatlarning ahamiyati, uni bajarish shartlari toʻgʻrisidagi nazariy bilimlar bilan qurollanib boradilar.

Yuqori malakali sportchilardan farqli ravishda yosh dzyudochilar bellashuvlar jarayonida oʻz jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini toʻgʻri taqsimlay olmaydilar. Musobaqa sharoitining qaysi vaziyatida qanday harakat qilish kerakligini, oʻz imkoniyatlarini qay tarzda ishga solish

lozimligini tushunib yetmaydilar. Natijada yosh sportchi o‘z imkoniyatlaridan to‘laqonli foydalana olmaydi. Bunday vaziyat yosh sportchilar uchun tabiiy ekanligi bilan ajralib turadi. Shunga qaramay hozirga kelib sportchilar tayyorlash masalasining muntazam va shiddat bilan takomillashib borayotganligi sport taktikasini bolalar sportidan boshlab takomillashtirib borishni ko‘rsatadi.

Taktik tayyorgarlik borasidagi fikrlarimizni umumlashtirgan holda uni amalga oshirishda quyidagilarni nazarda tutishni tavsiya etamiz:

- taktika tushunchasining mohiyatini va uning sport tayyorgarligidagi ahamiyatini o‘rgatish;
- bo‘lajak musobaqa sharoitlari va raqib imkoniyatlarining taxminiy modelini ishlab chiqish, o‘rganish va baholash;
- taktik usullar, ularning qo‘llanishi, kombinasiyasi va variantlarini mukammal taktik mahorat darajasiga yetgunga qadar o‘rganish;
- taktik tafakkur va tezkor fikrlash qobiliyatlarini shakllantirish;

musobaqaning ekstremal (mavhum) vaziyatida murabbiyni eshita olish va mustaqil qaror qabul qila olish ko‘nikma va malakasini shakllantirish.

Ruhiy (psixologik) tayyorgarlik barqaror ruhiy holatni ta’minlash vazifasini amalga oshiradi. Uning yo‘nalishi (ya’ni, ob’yekti) dzyudochi ruhiyatini tetiklashtirish, yuqori ruhiy holatni ta’minlashdir.

Bugungi kunda sportda ruhiy tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etib, u yuqori sport natijalarini kafolatlash darajasigacha yetib bordi. Uning serqirra va keng ko‘lamli imkoniyatlari kashf etildi.

Ruhiy tayyorgarlik barcha yoshdagi, turli darajadagi sportchilarni tayyorlashda o‘ziga xos va muhimdir. Ruhiy

tayyorgarlikning asosiy vazifasi bu sportchi ruhiy barqarorligini ta’minlash, uning irodaviy, axloqiy sifatlariga ijobiy ta’sir o‘tkazishdir. Shu bilan birga ruhiy tayyorgarlikning eng muhim vazifalaridan biri bu – musobaqalashish jarayonida sportchining optimal ruhiy bardamligiga erishishni ta’minlashdir.

Har bir tayyorgarlik turidagi kabi dzyudochilar tayyorgarligining mazkur yo‘nalishida ham ma’lum usullar va yondashuvlar mavjud. Ayrim mutaxassislar ruhiy tayyorgarlikni nazariy yoki ma’naviy-irodaviy tayyorgarlikka xosligini ta’kidlashadi. Ammo, fikrimizcha, ruhiy tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud.

So‘nggi yillarda sport psixologiyasi fani rivoj topib borayotganligi, erishilayotgan yutuqlar, ilmiy izlanishlar natijalari sport tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlikning naqadar muhim ekanligini ko‘rsatmoqda.

Ruhiy tayyorgarlik dzyudochilar tayyorlashda o‘ziga xos yondashuvni talab qiladi. Murabbiy, avvalo, dzyudoning sport turi sifatidagi xususiyatlaridan kelib chiqib ruhiy tayyorgarlikni amalga oshirishi kerak. Boshqa sport turlaridan farqli tarzda dzyudoda ruhiy tayyorgarlik nisbatan boshqacha amalga oshiriladi. Bunda murabbiy dzyudochining o‘zini idora qila olishi, turli kutilmagan musobaqa sharoitiga munosib javob qaytara olishiga qaratilgan tadbirlar kompleksini amalga oshiradi.

Odatda dzyudochilarda musobaqa jarayonida ruhiy barqarorlikning o‘zgarishi, tushkunlik, hayajonning kuchliligi kuzatiladi. Murabbiy tegishli psixologik chora-tadbirlarni amalga oshirmasa, dzyudochining ruhiy imkoniyatlarini to‘g‘ri boshqara olmasa sport natijalarining pasayishiga olib keladi.

Ruhiy tayyorgarlikni amalga oshirishning eng samarali va ta’sirchan vositasi bu murabbiydir. Murabbiyning qay

darajadagi ta’siriga qarab dzyudochi ruhiy tayyorgarlikka ega bo‘ladi.

Aksariyat hollarda murabbiylar dzyudochilarni tayyorlashda ruhiy tayyorgarlikka nisbatan kam e’tibor berishadi yoki shunchaki shogirdlarini musobaqalarda faol qatnashishga undashadi. Bu holat asosan musobaqalardan oldin ko‘proq kuzatiladi. Murabbiyning musobaqa oldidan bergan turli ko‘rsatmalari, tushuntirish ishlari befoyda va o‘rinsizdir. Chunki, musobaqa sharoitida ruhiy jihatdan zo‘riqayotgan, hayajonlanayotgan sportchi uchun murabbiy tomonidan yangi vazifalarning qo‘yilishi mutlaqo noo‘rindir. Shu sababli bunday jarayonda asosan tinchlantirish, hayajonni bosish hamda qo‘rquvni yo‘qotish tadbirlarini qo‘llash o‘rinlidir.

Sport psixologiyasi fani yutuqlariga ko‘ra sportchilarning musobaqa oldi ruhiy holati uchta asosiy jihatlar bilan farqlanadi:

1. Start oldi qaltirash.
2. Start oldi qo‘rquv.
3. Start oldi jangovorlik.

Yetakchi mutaxassis Y.Masharipovning fikriga ko‘ra (2010) har uchala holatdan uchinchi holat, ya’ni start oldi jangovorlik holati eng maqbul psixologik holatdir. Umuman olganda sport tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlik o‘zining eng muhim va ahamiyatli ko‘rinishga yetadi.

Ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik o‘zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir. Ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik eng avvalo, yetuk shaxsni, barkamol avlodni tarbiyalashni nazarda tutadi. Faqatgina sport faoliyati jarayoniga uyg‘un holda tashkil qilinadi (***51-rasm***).



51-Rasm. Mashgʻulotdan oldingi maʼnaviy tadbir (chapda) va musobaqa jarayonidagi sportchilar oʻrtasidagi oʻzaro hurmat (oʻngda)

Maʼnaviy-irodaviy tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar avvalo faoliyatni yuzaga chiqaradigan ijtimoiy-psixologik sabablarni toʻgʻri tushunish va tushuntirishdan iborat.

Koʻpgina murabbiylar bilan oʻtkazilgan suhbatlar maʼnaviy-irodaviy tayyorgarlik mazmunida quyidagilar boʻlishi kerakligini koʻrsatadi:

1. Oʻzini anglash, aniq maqsad sari intilish.

2. Vatanparvarlik va milliy gʻoya ruhida tarbiyalanganlik.

3. Oʻzaro hurmat, adolat, mehnatsevarlik.

4. Iroda, qatʼiylik, intiluvchanlik, oʻziga ishonch.

Yuqoridagi komponentlar maʼnaviy-irodaviy tayyorgarlikning negizini tashkil qilib, ularning parallel va uygʻun tarzda olib borilishi dzyudochini maʼnaviy-irodaviy tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Oxir oqibat ushbu tushunchalar ijtimoiy hayot bilan, sportchining butun umri davomidagi faoliyati bilan bogʻlanib ketadi.

Shuni unutmaslik kerakki, sportda, xususan, dzyudochilar tayyorgarligida maʼnaviy-irodaviy

tayyorgarlikni amalga oshirish yosh, jins kabi individual xususiyatlarni inobatga olishni nazarda tutadi. Sportchining yoshi, jinsi, uning xarakteri ma'lum darajadagi tayyorgarlikni qabul qiladi. Ayni bir sportchi uchun xos boʻlgan, uning uchun ma'naviy tarbiya vositasi, boshqa bir sportchi uchun odatiy yoki tabiiylik xususiyatiga ega. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik bevosita sportchining oilaviy sharoiti, sportchi tarbiya topayotgan oila muhiti bilan ham bogʻliq.

Nazariy tayyorgarlik. Nazariy elementlarni yuqorida koʻrib oʻtganimizdek tayyorgarlikning taktik, texnik va boshqa turlari bilan organik aloqada ekan. Shu bilan birga nazariy tayyorgarlik qismini shartli ravishda boshqalardan ajratiladi. Dzyudochi uchun zarur boʻlgan sport bilimlarining shunday keng doirasi mavjudki, ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarini hech biriga kirmaydi. Sportning tarixi va sotsiologiyasi, sport mashqi va unga yaqin boʻlgan fanlarning (sport fiziologiyasi, gigiyena, tibbiy nazorat va hokozalarning) nazariyasi hamda uslubiyati boʻyicha bilimlar ana shular jumlasidandir. Ana shu bilimlarni oʻzlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi.

Nazariy tayyorgarlik bevosita sport mashqlarida texnik, taktik, ma'naviy-iroda va jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda mashgʻulotlarning ajralmas elementi sifatida boʻladi. Shuningdek, nazariy tayyorgarlikni boshqa shakllarda ham tashkil qilish maqsadga muvofiq (masalan, ma'ruza, tushsuntirish, koʻrgazmali va boshqalar).

Mahoratli sportchilar musobaqa faoliyatini videotasvirda qayta koʻrish, tahlil qilish va organish zamonaviy sportda nazariy tayyorgarlikning negizini tashkil qilishi kuzatilmoqda.

Sport mashqi serqirra va keng qamrovli pedagogik jarayon sifatida u oʻzining tayyorgarlik tomonlariga tayanadi, ya'ni, jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, ma'naviy-irodaviy va

nazariy tayyorgarlik. Sportda qandaydir natijani qo‘lga kiritish uchun mazkur tayyorgarlik tomonlarini amalga oshirish kerak, albatta. Busiz shug‘ullanish va natija qayd etish ma’nosizdir.

Sportdagi rivojlanishning tez sur’atlar bilan o‘sishi, mashg‘ulotlarning mazmunan boyitilishi sportchini tayyorlashda nazariy tayyorgarlikni muhim va alohida bo‘lim sifatida amalga oshirish kerakligini ko‘rsatmoqda. Bunga sabab qilib quyidagilarni ko‘rsatish mumkin:

1. Sport fan sifatida tobora takomilga yetib, rivojlanib bormoqda. Uning ilmiy asoslari, nazariy va amaliy jihatlari mavjud.
2. Sport mashg‘ulotlari masalasi ilmiy izlanishlar doirasiga kirib bormoqda.
3. Sportda, xususan, dzyudoda keskin o‘sish jarayonlari kuzatilmoqda.

Dzyudochilar nazariy tayyorgarlik bo‘limida quyidagi vazifalarni amalga oshirishni tavsiya etamiz:

- dzyudo tarixi, rivojlanishi haqidagi bilimlarni egallash;
- musobaqa qoidalarini o‘rganish;
- dzyudo texnikasi va taktikasi haqidagi nazariy bilimlarni egallash va ularning ahamiyatini o‘rganish;
- dzyudo etikasi, o‘zaro munosabatlar va kurashchining madaniyati to‘g‘risida tushunchalarni o‘rganish;
- musobaqa jarayonida o‘z hatti - harakatlarini nazorat qilish, o‘zini boshqara olishni o‘rganish;
- musobaqa jarayonida murabbiyni eshita olish.

Tayyorgarlikning u yoki bu turi sportchini tayyorlashda mutlaq ahamiyat kasb etmasdan, balki, ularning barchasi birgalikda, uyg‘unlikda sport tayyorgarligi jarayonida amalga oshiriladi. Uning mazmuni shuki, sportchini tayyorlashda konkret bir tayyorgarlik turi doimiy ravishda amalga oshirilmaydi. Sport turining xususiyatiga, sportchining

malakasi, yoshi, jinsi va boshqa shu kabi koʻrsatkichlarga binoan tayyorgarlikning u yoki bu turi koʻproq yoki kamroq qoʻllaniladi.

4.4. Musobaqa oldi tayyorgarligi

Musobaqa oldi tayyorgarligi sportda muhim ahamiyat kasb etib u bevosita musobaqalarda yuqori natijalar qayd etish masalasiga e'tibor qaratadi. Mazkur bosqich tayyorgarlining boshqa bosqichlari asosida yuzaga keladi va ularga tayanadi. Musobaqa oldi tayyorgarligi jismoniy yuklamalar parametrlarining ortishi bilan xarakterlanadi. Mazkur tayyorgarlik bosqichi yakuniy tayyorgarlik bosqichi deb nomlanib oʻziga xos xususiyatlari bilan farqlanadi. Bugungi amaliyot shuni koʻrsatmoqdaki, yillik musobaqalar soni bundan 10 yoki 15 yil ilgarigidan sezilarli ortganligini koʻrish mumkin.

Sportchilar tayyorlash maqsadga qaratilgan jarayon boʻlib maxsus vosita, uslub va shart-sharoitlarni qoʻllagan xolda sportchini rivojlantirish va uning zaruriy sport natijalarini qoʻlga kiritishni ta'minlovchi jarayondir. Sportchini tayyorlashda uchta asosiy komponent mavjud va ular sport tayyorgarligida muhim rol oʻynaydi: a) musobaqa tizimi; b) sport mashgʻuloti tizimi; v) mashgʻulot va musobaqaga qoʻshimcha ravishda, ularning samaradorligini oshiruvchi faktorlar. Ushbu komponentlar oʻz navbatida sportchilar tayyorlash tizimida muhim ahamiyat kasb etib, yuqori natijalarni qoʻlga kiritishga yetarlicha ta'sir koʻrsatadi.

Bugungi kunda aksariyat ommaviy sport turlarida mashgʻulotlar tashkil etish, sportchini tayyorlashning turli uslub va vositalaridan samarali foydalanish hamda tayyorgarlik jarayonini zmonaviy talablar asosida tashkil etish masalasiga alohida ahamiyat qaratilayotganligi ma'lum.

Mazkur masala ilmiy muammo sifatida sport nazariyasi oldiga yangi va murakkab vazifalar qo‘ymoqda. Bu jarayon barcha sport turlari kabi dzyudoda ham o‘z aksini topayotganligini alohida ta’kidlab o‘tmoqchimiz. Dzyudochilar tayyorlash tizimi va uning bugungi tendensiyasi mazkur soha doirasidagi mutaxassislarni qiziqtirishi (murabbiylar, sportchilar, hakamlar, tadqiqotchilar va boshqalar) tabiiy, albatta. Chunki mazkur masala dunyo miqyosida turli darajada rivojlangan va mutaxassislar nuqtai nazarida turlicha talqin qilinmoqda.

Kuzatishlar va tahlillar shuni ko‘rsatdiki, musobaqalar sonining ortib borishi tayyorgarlik jarayonini samarali yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Har bir musobaqa uchun alohida tayyorgarlik va sport formasini shakllantirish masalasi hal etilishi kerak. Shuni qayd etish kerakki, bundan 10-15 yil oldingi sportchilar tayyorgarlash tizimi tubdan o‘zgardi. Bizning fikrimizcha, bunga sabab qilib musobaqalar sonining ortib borishini ko‘rsatish mumkin. Ushbu faktor bevosita dzyudoning ommalashishi natijasida yuzaga kelib, uning tomoshabopligi ortishi va musobaqalar kalendar rejasiga ko‘proq musobaqalarni joylashtirish zaruratini ko‘rsatdi. Natijada endilikda dzyudochilar yillik siklda ilgarigidan ko‘proq bahslarda ishtirok etishiga to‘g‘ri kelmoqda.

Mazkur masalaning yana bir ahamiyatli jihati shundaki, dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tizimi haqidagi ma’lumotlarni umumlashtirish va uning rivojlanish tendensiyasini tavsiflash mazkur sohaga doir qimmatli ma’lumotlardan habardor bo‘lish imkonini beradi. Musoba oldi tayyorgarlik masalasining samarali hal etilishi bevosita sport natijalarining o‘sishi va sportchi yutuqlarining kengayishi bilan ahamiyatlidir. Har bir musobaqa alohida

yondashuv va e’tibor asosida tashkil etilgan sharoitda sport formasini muntazam saqlab turish maqsdiga erishi mumkin.

Mavzuga doir adabiyotlarni tahlil etish shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy sportda mashg‘ulotlar va musobaqalar sonining ortishi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari intensivligi va hajmining ortishiga olib keladi. Mazkur holat yillik musobaqalar davrida musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish va stabil sport formasini saqlashni talab etadi. Bu holat o‘z navbatida sportchi va murabbiy o‘tasidagi o‘zaro hamkorlikni yanada takomillashtirish va murabbiydan yanada bilimli bo‘li zaruratini yuzaga keltiradi. Biz tomonimizdan olib borilgan dastlabki tahlillar shuni ko‘rsatdiki, 1980-1990 yillar mobayonida yillik musobaqalar soni qilichbozlikda – 10-15ta, erkin kurashda – 20-25ta, dzyudoda – 10-15tani tashkil etgan bo‘lsa, 1991-2000 yillar mobaynida musobaqalar soni mos ravishda 20-25, 25-30 va 20-25tani tashkil etmoqda. Mos ravishda yillik tayyorgarlik davrida mashg‘ulot vaqti bir qancha sport turlarida 800-1000 soatdan (1980-1991 yillar) 1000-1200 soatgacha oshgan (1991-2000 yillar). Yuqorida keltirilgan ma’lumotlarni aniqlashtirish kerak. Xalqaro dzyudo federasiyasining 2016-2020 yillar oralig‘ida xalqaro miqyosdagi musobaqalari soni va ular orasidagi davr tahlil etildi. Jadvaldan ko‘rish mumkinki, birgina 2016 yil boshidan to Olimpiya o‘yinlarigacha (Rio-2016) bo‘lgan davr mobaynida 20 ta nufuzli musobaqalar rejalashtirishgan.

36-jadval.

2016-2020 yillar oralig'ida Xalqaro dzyudo federasiyasi (IJF) tomonidan rejalashtirilgan xalqaro musobaqalar (Olimpiya O'yinlari uchun reyting bali beriladigan musobaqalar)

Musobaqa turi	**Musobaqalar soni**	**Musobaqa kuni**
2016 yil (Rio-2016 Olimpiya o'yinlarigacha bo'lgan musobaqalar)		
Ochiq Chempionatlar	7ta	2-3 kun
Gran Pri	5ta	2-3 kun
Katta dubulg'a	2ta	2-3kun
Qit'aviy musobaqalar	5ta	2-3 kun
Jami	**19ta**	-
2017 yil		
Ochiq Chempionatlar	16ta	2-3 kun
Gran Pri	8ta	2-3 kun
Katta dubulg'a	5ta	2-3 kun
Qit'aviy musobaqalar	5ta	2-3kun
Masters turnirlari	1ta	2-3 kun
Jami	**35ta**	-
2018 yil		
Ochiq Chempionatlar	16ta	2-3 kun
Gran Pri	10ta	2-3 kun
Katta dubulg'a	5ta	2-3 kun
Qit'aviy musobaqalar	6ta	2-3kun
Masters turnirlari	1ta	2-3 kun
Jami	**38ta**	-
2019 yil		
Ochiq Chempionatlar	19ta	2-3 kun
Gran Pri	9ta	2-3 kun
Katta dubulg'a	7ta	2-3 kun
Qit'aviy musobaqalar	4ta	2-3kun
Masters turnirlari	1ta	2-3 kun
Jami	**40ta**	-
2020 yil (Tokio-2020, Olimpiya O'yinlarigacha)		
Ochiq Chempionatlar	7ta	2-3 kun
Gran Pri	4ta	2-3 kun
Katta dubulg'a	4ta	2-3 kun
Qit'aviy musobaqalar	4ta	2-3kun
Masters turnirlari	1ta	2-3 kun
Jami	20ta	-

Izoh: Jaxon Chempionatlari va kuboklari jadvalga kiritilmagan

Yuqoridagi jadvalda aks etgan ma’lumotlar shuni anglatadiki, Olimpiya O‘yinlarida ishtirok etish imkoniyati faqatgina barcha musobaqalarda faol ishtirok etgan va tegishli reyting ochkolarini qo‘lga kiritgan sportchilarga beriladi. Eng ahamiyatli jihati dzyudochilar muntazam ravishda musobaqalarda faol ishtirok etishi talab etiladi. Egallangan natijalar faqatgina 12 oy davomida 100% o‘z kuchida qoladi. So‘nggi 24 oy ichida faqatgina 50% natijalar saqlanib qolinadi. Shu o‘rinda sport formasini muntazam saqlash va doimiy ravishda yutuqlarni qo‘lga kiritish zarurati yuzaga keladi.

Xalqaro dzyudo federatsiyasining so‘nggi reyting jamg‘arish jadvaliga asosan musobaqalarning darajasi va unda sportchining ishtirokiga qarab tegishli reyting ochkolari berib boriladi.

37-jadval.

Xalqaro dzyudo federasiyasi reyting ballari jamg‘arish jadvali

	1-o‘rin	**2-o‘rin**	**3-o‘rin**	**5-o‘rin**	**7-o‘rin**	**1/16**	**1/32**	**Bir davra g‘olib-lik**	**Ishti-rok etish**
Mintaqaviy ochiq chempionat	100	70	50	36	26	16	12	10	0
Gran Pri	700	490	350	252	182	112	84	70	6
Mintaqaviy Chempionat	700	490	350	252	182	112	84	70	6
Jaxon chempionati (O‘smirlar)	700	490	350	252	182	112	84	70	6
Katta dubulg‘a	1000	700	500	360	260	160	120	100	10
Masters	1800	1260	900	648	468	288	0	216	200
Jaxaon chempionati (Kattalar)	2000	1400	1000	720	520	320	240	200	20

Izoh: Xalqaro dzyudo federasiyasi nashri asosida (www.ijf.org. 11.05.2020).

Reyting ballarining saqlanish muddati va ularning amal qilishi yuqorida ta’kidlab o‘tilganidek 12 oygacha natijalar 100% saqlanadi, 12-24 oylar oralig‘ida ular 50% hisobida qo‘llaniladi. Shuningdek, dzyudochi vazn toifasi va fuqaroligini o‘zgartirganda uning to‘plagan reyting ballari bekor qilinadi.

Mavzuga doir bir qator manbaalarni tahlil qilish va umumlashtirish dzyudochilar tayyorlash bo‘yicha xilma-xil fikrlar mavjudligini ko‘rsatdi. Bir qator yetakchi mutaxassislarning muyyan mavzu yuzasidan fikrlari ayrim hollarda bir-biriga yaqin bo‘lsa, aksariyat hollarda ular bir-biridan farq qiladi. Masalan, mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va dzyudochilarni saralash yuzasidan mutaxassislar fikrlari va tajriba natijalarida sezilarli farq mavjud. Ammo, psixologik tayyorgarlik, sportchining ish qobiliyatini oshirish va nazorat qilish hamda dzyudo murabbiylari tayyorlash borasidagi tajribalar va qarashlar bir-biriga yaqinligini qayd etish kerak. Ayrim olimlar tomonidan dzyudoda texnik-taktik tayyorgarlik muhim ekanligini ta’kidlanadi. Texnik-taktik tayyorgarlikning darajasi musobaqalar sharoitida hal qiluvchi o‘rin tutadi. Texnik-taktik tayyorgarlik dzyudoda yuqori natijalarni qayd etishda fundamental ahamiyatga ega.

Dzyudo yakkakurash sport turi sifatida yuqori intensivlik bilan xarakterlanadi. Musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishda tayyorgarlik jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababdan ayrim xorijiy olimlar tayyorgarlik jarayoniga alohida ahamiyat qaratish lozimligini ta’kidlaydilar. Mutaxassislar tomonidan 14 kunlik mashg‘ulotlar jarayonini ikki mikrosiklga ajratgan holda mashg‘ulot yuklamalari mazmunini tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatganki, tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlari o‘zgarishga

uchragan. Musobaqa yaqinlashgan sari maxsus tayyorgarlik ulushi ortib boradi va bu jarayonda o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari (randori) eng asosiy tayyorgarlik mashqi hisoblanadi. Maxsus tayyorgarlik nisbatining ortib borishi musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, final bellashuvlarida, bir qancha musobaqalardagi ko‘p sonli bellashuvlarda va musobaqalar orasidagi tiklanish jarayonida maxsus tayyorgarlik muhim o‘rin tutadi.

Zamonaviy sport nazariyasiga doir manbaalarda mashg‘ulotlar tizimini bir qancha kichik, ammo, maqsadga qaratilgan mashg‘ulotlar seriyasi asosida tashkil etish kerakligi qayd etiladi. Har bir mashg‘ulot sportchining muayyan xususiyatini rivojlantirish va sport formasini optimallashtirishi kerak. Bunda yillik tayyorgarlik davrida sportchi an’anaviy davrlashtirishdan farqli o‘laroq bir necha bor sport formasining yuqori nuqtasini egallaydi.

Ayrim tadqiqotchilar tomonidan murabbiylar ish tajribalarini o‘rganish bo‘yicha olib borilgan kuzatishlar bizning fikrimizni to‘laqonli tasdiqlaydi. Kuzatishlar va tajribalar shuni ko‘rsatganki, bugungi kunda dzyudochilar tayyorlash amaliyoti shiddat bilan ilgarilab ketmoqda. Dzyudochilarni tayyorlashda musobaqa faoliyati shart-sharoitlarini inobatga olish va sportchi imkoniyatlarinidan imkon qadar keng foydalanish masalasi dolzarblashib bormoqda. Yuqorida mualliflar tomonidan ilgari surilgan fikr va mulohazalardan ko‘rinadiki dzyudoda mashg‘ulotlar tashkil etish, sportchi tayyorgarligini yangicha yondashuv va uslublar asosida tashkil etish zuruati dolzarblashib bormoqda. O‘z navbatida sportchilar tayyorlash borasidagi ilg‘or uslublar sportchi imkoniyatlaridan yanada samarali foydalanish imkonini beradi.

Dzyudochilar tayyorlash borasidagi amaliy tajribalarni umumlashtirish dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy

tendensiyasi to‘g‘risida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Mazkur masala yuzasidan olib borilgan tajribalar va xulosalar yakdil emas. Aniqroq aytiladigan bo‘lsa, mutaxassislar va olimlar fikrlari bir-biridan farq qiladi. Shuningdek, musobaqalar tashkil etish amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, reyting ochkolari beriladigan musobaqalarning o‘ta tig‘izligi va unda sportchining ishtiroki muhimligi musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish zaruratini ko‘rsatadi. O‘rtacha har 5-6 kun oralig‘i bilan tashkil etiladigan musobaqalar yil davomida sezilarli darajada oshgan. Bu o‘z navbatida sportchiga muayyan darajada ta’sir ko‘rsatishi tabiiy albatta. Shu bilan birga ma’lum darajadagi imkoniyat ham hisoblanadi. Kelgusi musobaqalar ma’lum darajadagi tayyorgarlik vazifasini ham o‘tab beradi.

Dzyudochilar tayyorlash borasidagi amaliy tajribalar ham sezilarli ravishda farq qiladi. Bizning fikrimizcha buning asosiy sabablari tabiiy muhit va sportchi biologik imkoniyatlari o‘rtasidagi aloqadorlik bo‘lishi mumkin. Ammo, dzyudochilar tayyorlashda musobaqa faoliyatini hisobga olish kerakligi to‘g‘risidagi fikr va mulohazalar maxsus adabiyotlarda yetakchilik qiladi. Musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, bellashuvlar jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarni atroflicha o‘rganish asosida tayyorgarlik jarayonini tashkil etish yanada samarali bo‘ladi.

Dzyudochilar tayyorlash borasidagi progress shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi yillarda mashg‘ulotlar tashkil etish yuzasidan turli yondashuvlar amalga oshirilmoqda. Bu o‘rinda sportchini musobaqalarga tayyorlashda keng qo‘llanilayotgan psixologik, tibbiy-biologik, farmokologik hamda pedagogik vositalar va usullarni alohida aytib o‘tish kerak. Bizning fikrimizcha tayyorgarlikning turli bosqichlari va davrlarida, shuningdek, sportchining shaxsiy

xususiyatlarini inobatga olgan holda yuqorida aytib o'tilgan vositalardan samarali foydalanish kerak.

4.5. Sport formasi va uni saqlash

Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg'lot o'ziga xos tarzda tashkil etiladi. Yuklamalar parametrlarida muayyan o'zgarishlar yuzaga keladi. Bu birinchidan musobaqa yuklamalariga moslashish uchun amalga oshiriladigan vazifalarni bajarishga qaratiladi.

Mazkur bosqichda tayyorgarlik mezotsikllari va mikrotsikllari katta ahamiyat kasb etadi. Ularni maqsadga muvofiq yo'naltirish va tanlash muhim. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida sport formasini yuqori darajaga olib chiqish o'ta muhimdir. Sport formasining shakllanishi va uni qanchalik yuqori va stabil holatda saqalsh bir qator faktorlarga bog'liq. Sport formasi va uni saqlash o'z mohiyatiga ko'ra bir qator fazalardan tashkil topadi.

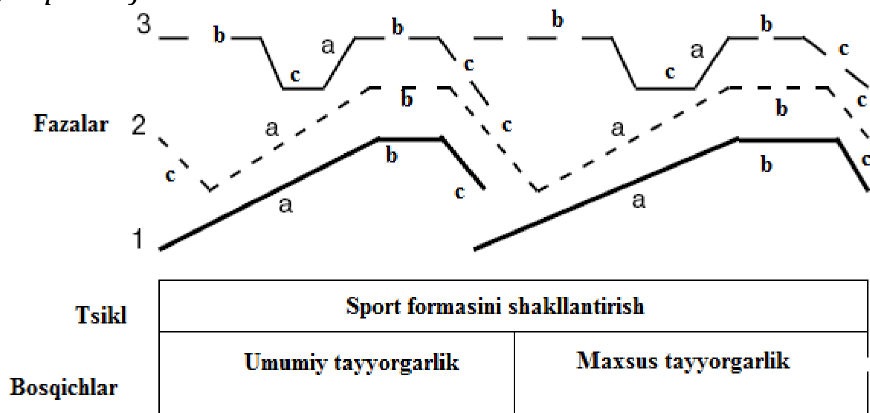
Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishidan iborat bo'ladi. Sport amaliyotida formaga kirish fazasi tayyorgarlik davri jarayonida amalga oshirilishi kuzatiladi.

Sport formasini nisbatan stabillashtirish (saqlash) fazasi sportda yutishga optimal (mazkur sikl uchun) tayyor ekanlikni saqlab turish bilan xarakterlanadi. Bu vaqtda yuksak darajadagi sport ko'rsatkichlari nisbatan turg'unlasha boradi. Sportchi organizmi funksiyalari yuqori darajada faoliyat ko'rsata boshlayda. Sportchi yuqori darajadagi musobaqa imkoniyatida bo'ladi.

***Sport formasini vaqtincha yo'qotish fazasi*.** Sport formasi shakllangan davrda tub o'zgarishlarga yo'l qo'yib

bo‘lmaydi, chunki ular sport formasini yo‘qotishga olib kelish ehtimoli yuqori. Biroq bundan oldingi konstruktiv (shakllantiruvchi) fazada qo‘lga kiritilgan imkoniyatlar mazkur fazada takomillashtiriladi, degan ma’noni bildirmaydi. Sport formasini saqlash fazasida sport yutuqlariga erishish bevosita bog‘liq bo‘lgan omillar rivojlanishi davom etadi. Shuning uchun natijalar o‘sa boradi, biroq bu o‘sish mazkur sport formasi darajasidan chiqmaydi.

Mashg‘ulotlarning tuzilish xususiyatlariga va rejalashtirilishiga qarab, sport formasini saqlab turishning turli usullarini ifodalovchi, sport formasini saqlab turish (yoki unga erishish) turlicha bo‘ladi. Bular quyidagilardan iborat: «cho‘qqilar» orasida uncha uzoq davom etmaydigan va 4-6 xafta davomidagi pasayishlar bor «bir cho‘qqilik», «qo‘sh cho‘qqilik» dinamika va xuddi boyagidek pasayish bor «uch cho‘qqilik» dinamika. Quyidagi rasmda uch xil ko‘rinishdagi sport formasi fazalari va ularning xarakterli jihatlari tavsiflangan. 1-, 2- va 3-ko‘rinishlar uchun sport formalari turlicha ekanligini ko‘rish mumkin. Bu yerda: *a-formaga kirish; b-formani saqlash va c-formani vaqtincha yo‘qotish fazalari*.

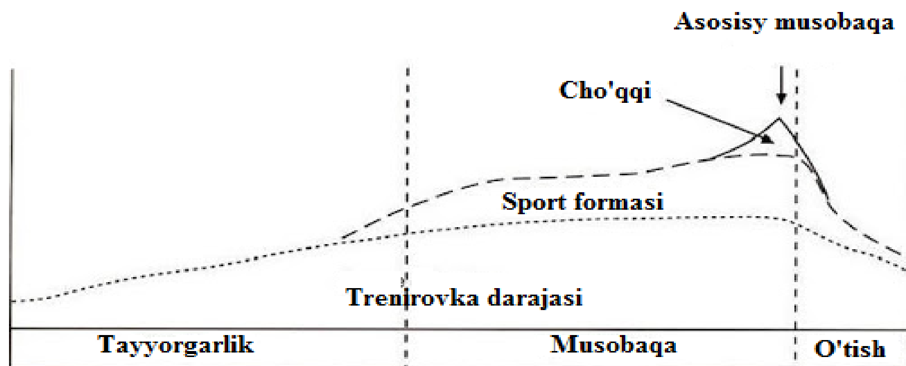


52-rasm. Sport formasi fazalari (A.Bondarchuk, 2014)

Umuman olganda sport formasining shakllanishi borasidagi ma’lumotlar ilmiy mulohazalarni umumlashtirish natijasida u to‘g‘risidagi yaxlit tasavvurni hosil qilish mumkin. Bu o‘rinda bugungacha yaratilgan ilmiy adabiyotlar, maqolalar va boshqa muhim nashrlar katta ahamiyat kasb etadi.

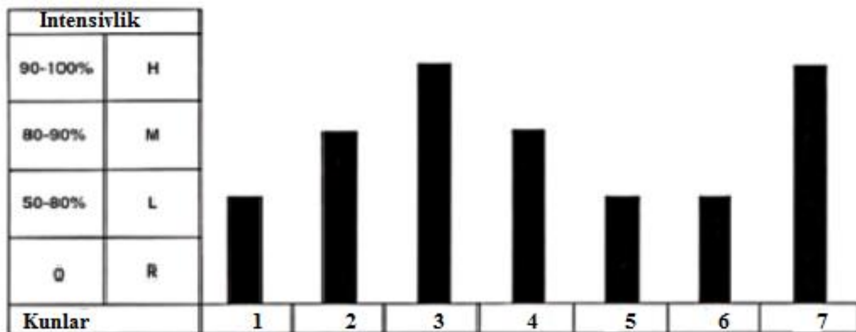
Bular ko‘p turli hollarning barchasini qamrab ololmaydigan faqat asosiy, ancha keng tarqalgan variantlar, xolos. Bundan tashqari, sportning ayrim turlari (masalan, og‘ir atletika) uchun oralig‘i 3oydan ortiq pasayishga ega bo‘lgan «qo‘sh cho‘qqilik» dinamika xosdir. Sport natijalari dinamikasining bunday tipini ikkita yarim yillikka moslashtirilgan ikkita «bir cho‘qqilik» egri chiziq, deb hisoblash yoki «qo‘shaloq» mashq sikli deb hisoblash mumkin bo‘lib, bu haqida keng fikr yuritish mumkin.

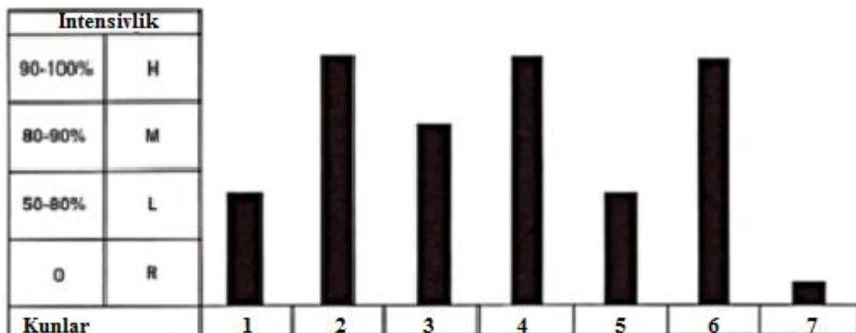
Sport formasining umumiy shakllanishi asosan davrlarning xususiyatlaridan kelib chiqib yuzaga keladi. Tayyorgarlik davri o‘z navbatida formaga kirish fazasini ta’minlab bersa, musoba davri esa formani saqlash va uni namoyish qilish bilan tavsiflanadi. O‘z navbatida o‘tish davri esa formani vaqtincha yo‘qotish fazasiga mos keladi (***53-rasm***).



53-rasm. Sport formasi shakllanishining umumiy qonuniyati

Endi musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg'ulotlar mezo va mikrotsikllari xususida fikr bildirish kerak. Asosan tayyorgarlikning haftalik mikrotsikllari qo'llaniladi va ular ham o'z navbatida turli mazmunga ega bo'ladi. Haftalik rajalashtirishda ikki cho'qqili va uch cho'qqili to'lqinlar ham qo'llaniladi. Ular hafta davomida eng maksimal yuklamalar va ularning xarakterini belgilaydi.



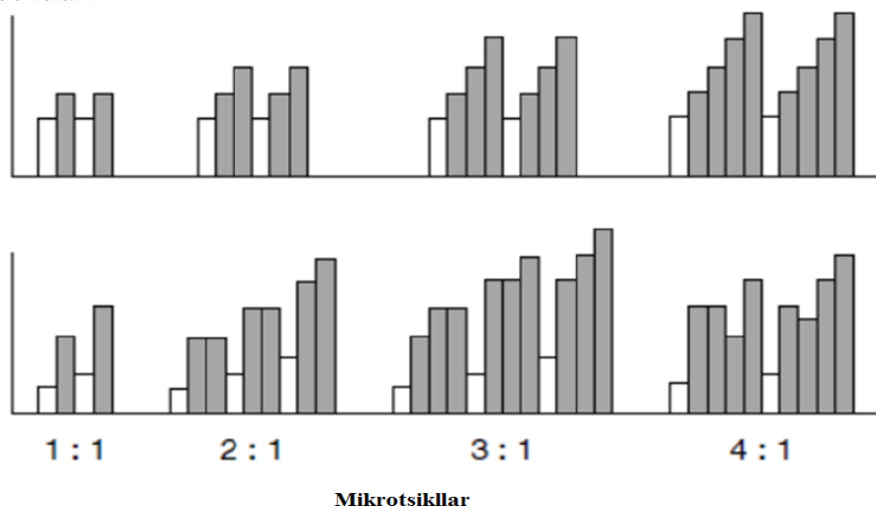


54-rasm. Haftalik mikrotsikllar davomida ikki va uch "cho'qqi"li rejalashtirish

Izoh: R-dam olish: L-past darajali yuklama; M-O'rtacha yuklama; H-Yuqori darajali yuklama.

Haftalik mikrotsikllar davomida yuklamalar bir necha bor yuqori nuqtaga ko‘tarilishi kuzatiladi. Zamonaviy dzyudoda bu yuqorilash ikki va uch marta ham sodir bo‘lishi mumkin. Bu birinchidan dzyudochining mashqqa moslashishini, dam olish va yuklamalar o‘rtasidagi o‘zaro oqilona munosabatning yuzaga kelishini ta’minlaydi. Dzyudochi organizmining biologik qonuniyatlar asosida faoliyat ko‘rsatishi sodir bo‘ladi. Shu bilan birga maksimal yuklamalarning organizmga samarali ta’siri ham kuzatiladi. Bunday rejalashtirishda yuklamalar o‘sishi oadatda “cho‘qqi” deb nomlanadi va yuklamaning eng maksimal darajasiga aytiladi.

Bundan tashqari shu narsa muhimki, mashq va dam olish doimiy almashinib turishi maqsadga muvofiq. Sabab shuki, katta yuklamalardan so‘ng sportchi organizmi tiklanishga erishishi kerak. Shu sababdan ham mashq va tiklanishni nazarda tutuvchi haftalik mikrotsikllar taklif etiladi.



55-rasm. Mashq va tiklanishning haftalik mikrotsikllarda almashinib turishi

Ba'zan musobaqa oldi tayyorgarligining umumiy davomiyligi ma'lum darajada uzoq davom etishi mumkin. Bu davr 30-40 kun va 50 kungacha ham davom etishi mumkin. Mazkur davr faqatgina tayyorgarlikgina bo'lib qolmay muayyan darajada sinov vazifasini ham o'tab berishi mumkin.

Aytaylik ikki mezotsikldan iborat 40-50 kunlik tayyorgarlik davri o'rtalarida nazorat musobaqalari, saralash va nazorat tadbirlari ham tashkil etilishi mumkin. Mazkur yondashuv shunisi bilan ham ahamiyatliki trenerlar dzyudochining sport formasi shakllanayotganligi va uning darajasi haqida muayyan ma'lumotga ega bo'lishlari mumkin.

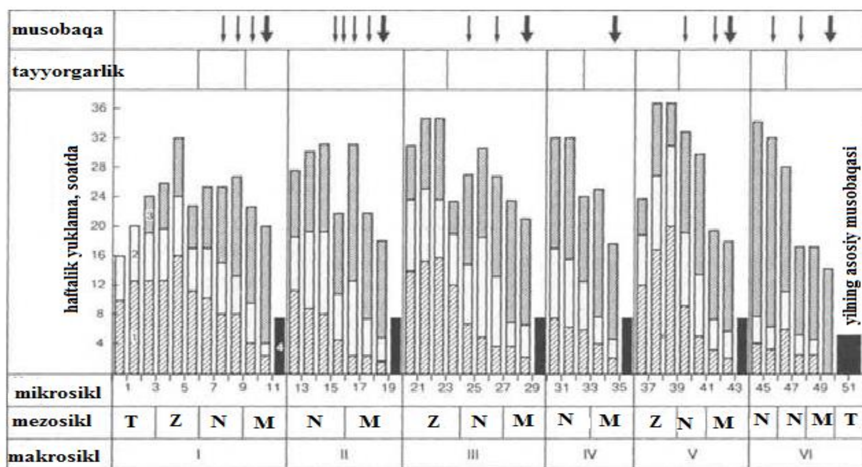
38-jadval.

Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg'ulot mazmuni va bosqichlar davomiyligi

№	Mezosikllar	Mikrosikl turi va davomiyligi	Izoh
1	Jamg'aruvchi (To'ldiruvchi)	Rivojlantiruvchi, 3-5 kun	Ruhiy va jismoniy tiklanish uchun6 turli mashg'ulot va tiklovchi vositalari qo'llanilishi mumkin
2		Rivojlantiruvchi, 3-5 kun	Ruhiy va jismoniy tiklanish uchun6 turli mashg'ulot va tiklovchi vositalari qo'llanilishi mumkin
3	Transformasiy alovchi	Zarbdor, 5-7 kun	Ixtisoslashtirilgan mashqlarning yuqori ulushi qo'llaniladi, yuklamalar shiddati ortishiga tomon harakatlanadi
4		Zarbdor, 5-7 kun	Ixtisoslashtirilgan mashqlarning yuqori ulushi qo'llaniladi, yuklamalar shiddati ortishiga tomon harakatlanadi
5	Tiklovchi	Tiklovchi-tutib beruvchi, 2-4 kun	Mazkur mikrosikl sportchida ruhiy yoki jismoniy zo'riqish sodir bo'lganda tavsiya etiladi
6	Realizasiyalov chi (amalga oshiruvchi)	Musobaqa oldi, 5-7 kun	Yuqori ixtisoslashtirilgan dastur hisoblanib, to'liq musobaqa xarakteridagi mashqlardan tashkil topadi
7		Musobaqa oldi, 5-7 kun	Yuqori ixtisoslashtirilgan dastur hisoblanib, to'liq musobaqa xarakteridagi mashqlardan tashkil topadi
8		Musobaqa, 5-7 kun	Yuqori ixtisoslashtirilgan dastur hisoblanib, musobaqa vaziyatlarini ishlab chiqish va modellashtirish asosida tashkil etiladi. Yakuniy musobaqaga tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi

Tayyorgarlikning mazkur shakli o‘z navbatida shartli ravishda bir qator vazifalarni bajarishni nazarda tutuvchi bosqichlardan tashkil topadi. Bunday bosqichlar vaqt va mashg‘ulot yuklamalari parametrlari jihatidan bir-biridan farqlanadi. Quyidagi jadvalda musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg‘ulot mazmuni va kichik bosqichlar davriyligi haqida ma’lumot berilgan.

Jadvalda keltirilgan ma’lumotlarni quyida aniqroq tassavvur etish mumkin. Yuklamalar hajmi, mikrosikllar, mezo va makrosikllar xarakteristikasi, ularning mazmuni hamda yil davomidagi musobaqalar quyida kiritilgan. Mikrosikllar mazmuni musobaqalar taqvimiga mos ravishda o‘zgarib turadi. Shu bilan birga sportchining shaxsiy xususiyatlari va uning mashg‘ulot yuklamalarini qanchalik o‘zlasjtirishiga ham bog‘liq.



56-rasm. Yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulot yo‘nalishi va, mikro, mezo va makrosikllar xarakteri hamda haftalik mashg‘ulotlar soatlari

Izoh: T-tiklovchi; Z-Zarbdor; N-Nazorat; M-Musobaqa.

Musobaqa: Ingichka strelka – nazorat va sinov; yo‘g‘on strelka – asosiy musobaqa.

Zamonaviy dzyudoda musobaqalar sonining ortishi sportchidan doimiy yuqori sport formasini saqlashni talab qilmoqda. Shu sababdan tayyorgarlik jarayoniga shunday yondashuvni qo‘llash kerakki, natijada dzyudochining sport formasi va uning yuqori tayyorgarlik darajasi doimiy barqaror bo‘lishiga erishish kerak.

Quyida dzyudochilar bellashuv faoliyati talablariga asoslanib ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi taqdim etiladi. Mazkur dastur tajriba natijalari asosida ishlab chiqilgan bo;ib o‘zining muayyan darajadagi samaradorlik ko‘rsatkichlarini bilan tavsiflanadi (39-jadval).

Ixtisoslashgan mashqlar orasidagi tiklanishlar vaqti bellashuv faoliyati talablariga tobora yaqinlashtirib borildi va tayyorgarlikning so‘nggi bosqichida bellashuv faoliyatini o‘zida aks ettirishga harakat qilinadi. Xususan, tayyorgarlikning 1-va 2- mikrosikllarida ixtisoslashgan mashqlar ketma-ketligi va ularning davomiyligi quyidagi tartibda bajariladi: ne-vaza-2x2daq., uchi-komi-2x3daq., yaku-soku-geiku-2x3daq., randori-4x5daq. Mashq seriyalari orasida ham ulardan so‘ng ham 60 soniya tiklanish vaqti berildi. Jismoniy yuklama shiddati esa 70-80%ni tashkil etadi.

3-va 4-mikrosikllarda ixtisoslashgan mashqlar xarakteri quyidagicha tashkil etiladi: ne-vaza-2x2daq., uchi-komi-5x30 soniya., yaku-soku-geiku-4x1daq., randori-5x5daq. Mashq seriyalari orasida 30-45 soniya, seriyalardan so‘ng esa 60 soniya tiklanish vaqti berilib, yuklama shiddati 80-90%ni tashkil etadi.

5-mikrosiklda yuklamalar shiddati 80-90%ni tashkil etib, mashq seriyalari orasida va seriyalardan so‘ng 60 soniya tiklanish vaqti beriladi. Mashqlar tartibi quyidagicha qo‘llaniladi: ne-vaza-2x2daq., uchi-komi- 4x1daq., yaku-soku-geiku-1x5daq., randori-5x5daq.

39-jadval.

Dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobqalashish imkoniyatini oshirish dasturi (tajriba asosida)

Mikrosikllar	Ixtisoslashgan mashqlar ketma-ketligi	Takrorlanishlar	Tiklanish vaqti	Yuklama shiddati (%HRMAX)	YuQS va yuklamaning ta’sir yo‘nalishi
I-II (rivojlantiruvchi)	1.Ne Vaza (parter)	2x2daq.	Seriyalar orasida 60 soniya Seriyalardan so‘ng 60 soniya Randori mashqlaridan so‘ng 5 daqiqa	70-80%	150-160zarb /daq. Aerob
	2.Uchikomi (uloqtirishsiz takrorlash)	2x3daq.			
	3.Yaku soku geiku (modellashtirilgan bellashuv)	2x3daq.			
	4.Randori (bellashuv)	4x5daq.			
III-IV (zarbdor)	1. Ne Vaza (parter)	2x2daq.	Seriyalar orasida 30-45 soniya Seriyalardan so‘ng 60 soniya Randori mashqlaridan so‘ng 5 daqiqa	80-90%	180-190zarb /daq. Anaerob
	2.Uchikomi (uloqtirishsiz takrorlash)	5x30 soniya			
	3.Yaku soku geiku (modellashtirilgan bellashuv)	4x1daq			
	4.Randori (bellashuv)	5x5daq.			
V (tiklovchi-tutib beruvchi)	1.Ne Vaza (parter)	2x2daq.	Seriyalar orasida 60 soniya Seriyalardan so‘ng 60 soniya Randori mashqlaridan so‘ng 5 daqiqa	80-90%	160-170zarb /daq. Aralash aerob-anaerob
	2.Uchikomi (uloqtirishsiz takrorlash)	4x1 daq.			
	3.Yaku soku geiku (modellashtirilgan bellashuv)	1x5daq.			
	4.Randori (bellashuv)	5x5daq.			
VI-VII (musobaqa oldi)	1.Ne Vaza (parter)	3x2daq.	Seriyalar orasida 30 soniya Seriyalardan so‘ng 60 soniya Randori mashqlaridan so‘ng 5 daqiqa	90-100%	180-190zarb /daq. Anaerob
	2.Uchikomi (uloqtirishsiz takrorlash)	6x20 soniya			
	3.Yaku soku geiku (modellashtirilgan bellashuv)	4x2daq.			
	4.Randori (bellashuv)	5x5daq.			
VIII (musobaqa)	1.Ne Vaza (parter)	3x1daq.	Seriyalar orasida 20 soniya Seriyalardan so‘ng 60 soniya Randori mashqlaridan so‘ng 5 daqiqa	90-100%	YuQS 190zarb /daq.dan yuqori Anaerob -alaktat
	2.Uchikomi (uloqtirishsiz takrorlash)	6x15 soniya			
	3.Yaku soku geiku (modellashtirilgan bellashuv)	3x1daq.			
	4.Randori (bellashuv)	5x5daq.			

6-7-mikrosikllarda esa yuklamalar shiddati tobora musobaqa faoliyati talablariga yaqinlashtiriladi. Ixtisoslashgan mashqlar ketma-ketligi quyidagi tartibda bajariladi: ne-vaza-3x2daq., uchi-komi-6x20 soniya, yaku-soku-geiku-4x2daq., randori-5x5daqiqa. Yuklama intensivligi 90-100%ni tashkil etib, mashq seriyalari orasida 30 soniya, seriyalardan soʻng esa 60 soniya tiklanish vaqti beriladi. Soʻnggi mikrosiklda mashqlar tartibi quyidagicha boʻladi: ne-vaza-3x1daq., uchi-komi- 6x15daq., yaku-soku-geiku-3x1daq., randori-5x5daqiqa. Mashq seriyalari orasida 20 soniya, seriyalardan soʻng esa 60 soniya tiklanish vaqti beriladi. Yuklama shiddati 90-100%ni tashkil etadi. Barcha mikrosikllarda randori mashqlari orasida 5 daqiqa tiklanish vaqti ajratiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Malakali dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobaqalashish imkoniyatini oshirishga qaratilgan mashgʻulot dasturini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida qoʻllash maqsadga muvofiq.
2. Mazkur tadqiqot ishi natijalari malakali dzyudochilar musobaqa oldi psixologik holatining barqarorligi, musobaqa oldi maxsus tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa faoliyati koʻrsatkichlarini ijobiy tomonga oʻstirishga xizmat qiladi.
3. Dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobaqalashish imkoniyatini oshirish dasturi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida mashgʻulotlarni musobaqa faoliyati talablariga muvofiqlashtirishda ijobiy samara beradi.
4. Tayyorgarlikning dastlabki mikrosikllarida ixtisoslashgan mashqlar ulushi jismoniy yuklamaning

umumiy hajmiga nisbatan 30%dan yuqori bo‘lishi, ixtisoslashgan mashqlar seriyalari orasida va seriyalaridan so‘ng 60 soniya vaqt ajratilishi maqsadga muvofiq. Mazkur mikrosikllarda jismoniy yuklama shiddati (%HRMAX) 70-80% bo‘lishi tavsiya etiladi.

5. Tayyorgarlik mikrosikllarining navbatdagi bosqichida ixtisoslashgan mashqlar nisbati jismoniy yuklama hajmiga nisbatan 55%-65% oralig‘ida bo‘lishi kerak. Jismoniy yuklamalar shiddati maksimal shiddatiga nisbatan (%HRMAX) 90-100% bo‘lishi, ixtisoslashgan mashqlar seriyalari orasida qisman (30-45 soniya) va mashqlardan so‘ng to‘liq (60 soniya) tiklanish vaqti berilishi tavsiya etiladi.

6. “Musobaqa oldi” mikrosikllarida ixtisoslashgan mashqlar ulushining 65-75% oralig‘ida bo‘lishi, jismoniy yuklamalar shiddati maksimal shiddatga (%HRMAX) 90-100% oralig‘ida bo‘lishi maqsadga muvofiq. Ixtisoslashgan mashq seriyalari orasida qisman (30 soniya) va mashq seriyalaridan so‘ng esa to‘liq (60 soniya) tiklanish vaqti ajratilishi kerak.

7. Tayyorgarlikning so‘nggi “musobaqaviy” mikrosiklida to‘liq musobaqa xarakteridagi mashqlarni qo‘llash va ixtisoslashgan mashqlar ko‘lami kamida 80%ni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Yuklama shiddati maksimal shiddatga nisbatan (%HRMAX) 95%dan kam bo‘lmasligi tavsiya etiladi. Ixtisoslashgan mashq seriyalari orasida 20 soniya, mashqlar seriyalaridan so‘ng to‘liq tiklanish (60 soniya) vaqti berilishi tavsiya etiladi.

8. Randori mashqlari orasida va mashqlardan so‘ng mashq vaqtiga tenglashtirilgan tiklanish vaqti ajratilishi kerak.

Savollar

1. Mashg'ulot jarayoni va natijalar aloqadorligi nimadan iborat?
2. Dzyudoda uzoq yillik tayyorgarlik bosqichlari va ularning mazmunini tushuntirib bering.
3. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yuklamalar parametrlari haqida gapirib bering.
4. Oliy sport mahorati bosqichi va uning o'ziga xos xususiyatlarini tushuntirib bering.
5. Sport formasi va uning fazalari.
6. Musobaqa oldi tayyorgarligi sharoitida yuklamalar xarakteri qanday bo'ladi?
7. Sport formasini saqlash uni barqaror saqlab turish muammosi nimadan iborat?
8. Tayyorgarlik turlari va ularning o'zaro aloqasi nimadan iborat?
9. Musobaqa oldi tayyorgarligida mikro va mezosikllar xususiyatlarini tushuntirib bering.
10. Musobaqalar kalendar rejasi va tayyorgarlik jarayonini tashkil etishning o'zaro bog'liqligini tushuntirib bering.

Adabiyotlar

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.
2. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетьняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.
4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.

5. Issurin V. Block periodization. Breakthrough in Sport Training. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23.

6. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К.,Невзоров В.М.,Схаляхо Ю.М. Дзюдо.Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.

XULOSA

Zamonaviy dzyudochilar tayyorlash tizimi yuqori darjadagi nazariy va amaliy bilimlar hamda tajribalardan xabardor bo‘lish va ularni amaliyotda samarali qo‘llashni muhim vazifa sifatida kun tartibiga qo‘ymoqda. Ilg‘or tajriba natijalari va yetakchi tayyorgarlik uslublaridan foydalanmasdan yuqori sport natijalariga erishish tobora qiyinlashib borayotganligi sport jamoatchiligi tomonidan e’tirof etilmoqda.

Mazkur o‘quv qo‘llanma dzyudochilar tayyorlash muammosiga qaratilgan bo‘lib, zamonaviy tajribalar, bilimlar va ularning asosiy mohiyatini yoritishga qaratilgan. Dzyudoning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib mualliflar shaxsiy kuzatishlari va xalqaro yetakchi tajribalar o‘zaro umumlashtirilgan. Dzyudo bo‘yicha xorijiy olimlar va mutaxassislar fikrlari qo‘llanmadan o‘rin egallagan.

Qo‘llanmani nashrga tayyorlashda bir qator mutaxassilarning qimmatli maslahatlari muhim ahamiyat kasb etdi. Shu bilan birga mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan va dzyudochilar tayyorlash borasida tajribaga ega bo‘lgan murabbiylarning trenerlik faoliyati tajribalari qo‘llanmani tayyorlashda foydalanildi. Shunindek, muallif O‘zbekiston Dzyudo Federatsiyasi rahbariyatiga o‘z minnatdorchiligini bildiradi. Muallif F.Axmedov Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi Akedemiyasi (IJF Academy) professori, Yevropa Dzyudo Uyushmasi (EJU) ilmiy eksperti professor Attilio Sakripantining mazkur qo‘llanmani tayyorlashda bergan qimmatli maslahatlari va hamkorligi uchun alohida minnatdorchilik izhor etadi. Shuningdek, ushbu qo‘llanmaning yanada boyitilishida o‘z maslahatlarini bergar professor L.P.Yugayga mualliflar o‘z tashakkurini izhor qiladi.

Qo‘llanma borasidagi taklif va mulohazalaringizni kutib qolamiz. Ilmiy hamkorlik qilish taklifini qadrlaymiz.

ILOVALAR

O‘rgatish jarayoni (Samarqand viloyat sport yakkakurashi bo‘yicha ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar sport maktabi dzyudo murabbiysi S.Husainov mashg‘ulot jarayonida)





Biomexanik tasnifga asosan uloqtirish usullari klassifikatsiyasi (Nage Waza)

a) Bir tomonlama ta'sir asosidagi uloqtirish usullari



Eri seoi



Kata seoi



Morote seoi nage



Ippon seoi nage



Koshi guruma
Kubi nage



Uki goshi



O goshi



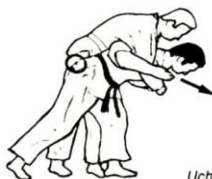
Ashi guruma



Hiza guruma



Ganseki otoshi



Uchi makikomi



Soto makikomi


Tsuri goshi


Sode tsurikomi goshi

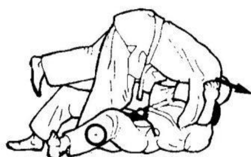

Tsurikomi goshi


Uki otoshi


Tai otoshi


Sumi otoshi


Yoko otoshi

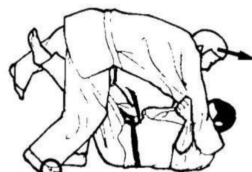

Yoko guruma


Uki waza


Tani otoshi


Yoko wakare


Tomoe nage


Sumi gaeshi


Hikkomi gaeshi



Sasae tsurikomi ashi

Waki otoshi

Seoi otoshi

Dai Sharin

Suwari seoi

Suso seoi

Obi seoi

Hiza seoi

Uke Waza

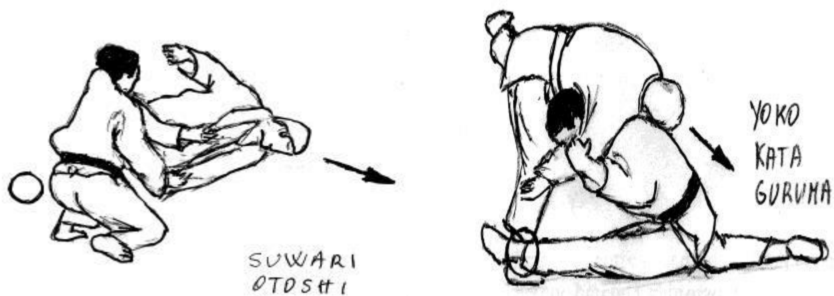
Daki Sutemi

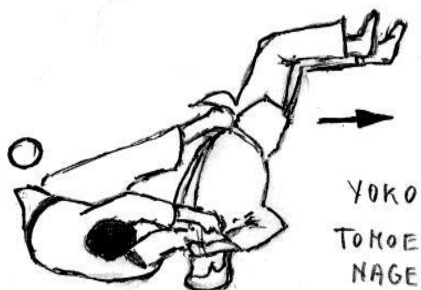
Ude Gaeshi

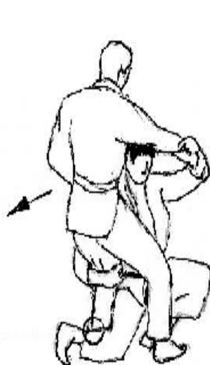
Kata hiza Tai Otoshi

Kata Sode Ashi Tsurikomi Goshi

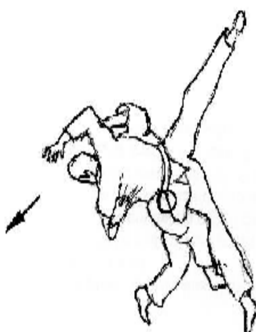
Rio Ashi Tomoe Nage







Kata Hiza Te Ouchi Gake Ashi Dori



Binta Guruma



Kata Sode Ashi Tsuri Komi Goshi

b) Ikki tomonlama ta'sir asosidagi uloqtirish usullari



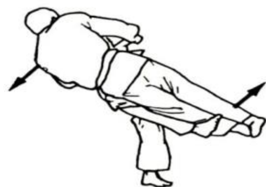
O uchi barai



Ko uchi barai



De ashi barai



Okuri ashi barai



Tsubame gaeshi



O uchi gari

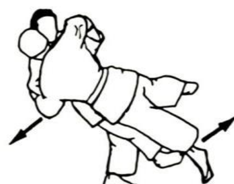
Ko soto gake

Ko soto gari



Ko uchi gari





Harai tsurikomi ashi



Yoko gake



O soto gake
Ni dan ko soto gake



O soto gake
(Koizumi)

Ko uchi gake





O uchi gake



O soto gari



O soto otoshi



O tsubushi



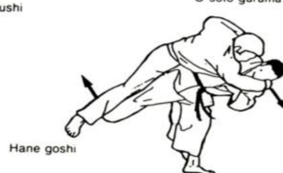
O soto guruma



Ko uchi makikomi
Ko uchi sutemi



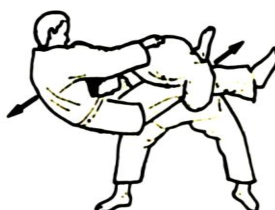
Harai goshi



Hane goshi



kani basami



Morote gari



Coppia applicata dalle due braccia

Kuchiki daoshi



Te guruma



Kibisu gaeshi
Kakato gaeshi



Kata Uchi Ashi Dori



Ushiro Hiza Ura Nage Daki



Ko Soto Gake

Parterda bajariladigan usullar (Katame Waza)

Osaekomi Waza



1. Hon Kesa Gatame



2. Kuzure Kesa Gatame



3. Kuzure Yoko Shiho



4. Makura Kesa Gatame





6. Kami Shio Gatame





5. Kuzure Kami Shio Gatame



10. Kata Gatame



7. Ushiro Kesa Gatame



8. Yoko Shiho Gatame



9. Tate Shiho Gatame

Kansetsu Waza



Ude-garame



Ude-gatame



Waki-gatame



Hiza-gatame
gatame



Ashi-gatame



Gyaku-juji-



Hara-gatame



kannuki-gatame

Shime Waza



KATA JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



GIAKU JUJI JIME



KATA HA JIME



HADAKA JIME



OKURI ERI JIME

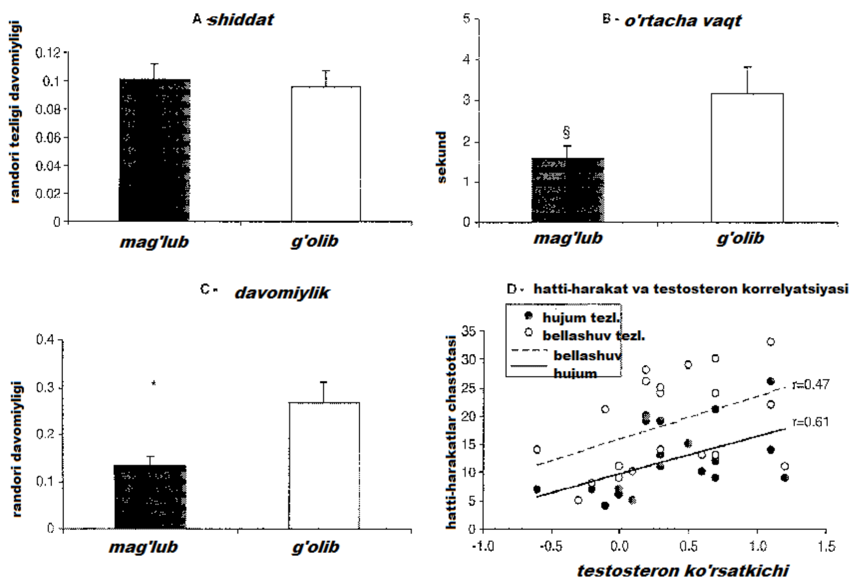






ZANKAKU JIME

Bellashuv faoliyatining fiziologik ko‘rsatkichlari



Mualliflar:

Professor Attilio Sakripanti, Tor Vergata Universiteti professori (Italiya), Xalqaro Dzyudo Akademiyasi professori (IJF Academy), Yevropa dzyudo uyushmasi ilmiy eksperti (EJU scientific comission), VII Dan.

Farrux Axmedov, Samarqand davlat universiteti doktoranti, Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni ilmiy-metodik taʼminlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali oʻqituvchisi.

Authors:

Professor **Attilio Sacripanti**, University of Tor Vergata, Italy, Professor of IJF Academy, EJU Scientific Commission, VII dan.

Ahmedov Farruh Shavkatovich, PhD student of Samarkand State University, Teacher of qualification and retraining center of sport specialists, Samarkand branch.

Attilio Sakripanti, Farrux Axmedov

DZYUDO

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: Gulbahor Rahimova
Musahhih: Baxrom Ergashev
Texnik muharrir: Hayitboy Amirdinov

“Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti
140104, Samarqand sh., Bo‘stonsaroy 93-uy.

ISBN 978-9943-7046-4-0

2020-yil 25-sentabrda bosishga ruxsat etildi:
Ofset bosma qog‘ozi. Qog‘oz bichimi $60\times84_{1/16}$.
“Cambria” garniturasi. Ofset bosma usuli.
Hisob-nashriyot t.:13,4. Shartli b.t. 7,0.
Adadi 100 nusxa. Buyurtma №171.

SamDCHTI nashr-matbaa markazida chop etildi.
Manzil: Samarqand sh., Bo‘stonsaroy ko‘chasi, 93.